MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine

Tibetaans boeddhistisch tijdschrift
jaargang 27 - 2005
nummer 1
€ 5,00

De objecten van toevlucht
Update Nieuwbouw Emst
Programma

Een goed begin is het halve werk

Namens de redactie van het magazine, het nieuwe bestuur van het Maitreya Instituut en alle medewerkers wens ik u een nieuw jaar toe waarin al uw wensen in vervulling gaan. Uiteraard hoop ik dat ook de wensen van het MI in vervulling zullen gaan. Vooral de uitbreiding van het aangeboden programma en de plannen voor de nieuwbouw in Emst zijn gebeurtenissen die voor het voortbestaan van het MI van vitaal belang zijn. Het zijn ambities die de doelstelling van het MI volledig ondersteunen doordat ze een bijdrage leveren aan het behoud van de Mahayana leer. Doet u ook weer mee? Er ligt immers weer een heel jaar voor ons, dat we zo goed mogelijk zullen proberen in te vullen.
Omdat een goed begin het halve werk is, gaan we dit jaar al in januari van start met een boeiend en gevarieerd programma van retraites en cursussen onder leiding van oudere studenten, zoals de MEDITATIEWEEKENDEN met de eerwaarde Michael in MI Emst en een extra tekencursus met Andy Weber.
De ONTDEK HET BOEDDHISME cursussen bieden iedereen de gelegenheid vrijblijvend kennis te maken met het Tibetaans boeddhisme in vlot Engels (Amsterdam) en Nederlands (Emst). Ook in Groningen zullen we deze cursussen introduceren. In MI Amsterdam geeft eerwaarde Kaye Miner ook dit jaar weer haar goed bezochte cursussen over alle belangrijke onderwerpen uit het Tibetaans boeddhisme. In MI Amsterdam bestaat elke maandagavond de mogelijkheid de Tibetaanse taal te leren met Namgyäl. Vanaf maart geeft Geshe Sonam Gyaltsen zijn waardevolle lessen als onderdeel van de FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme weer in MI Emst. Deze onderwerpen: Paden en stadia van tantra, de Drie Juwelen en het boeddhapotentieel en De geest en mentale factoren vormen de laatste onderdelen van de huidige cyclus. In de zomer zullen we met een nieuwe cyclus van de 5 jaar durende FPMT Basisstudie starten, waarin opnieuw alle 12 onderwerpen zullen worden gepresenteerd. U kunt een studiegids over deze cursus bestellen.
Naast een volledig programmaoverzicht, vindt u in dit magazine een aankondiging van de bestuurswisseling, een introductie van de nieuwe voorzitter van de stichting, een aantal verslagen van gebeurtenissen zoals het wederom succesvolle tienerweekend, een artikel over toevlucht nemen tot de Boeddha, Dharma en Sangha, een artikel van de werkgroep stervensconsulenten en nog veel meer.
Ik wens u veel leesgenot!

Uw hoofdredacteur,
Hans van den Bogaert

Inhoud

Het favoriete citaat	**1**
Nieuwe bestuursleden Maitreya Instituut	**2**
De objecten van toevlucht	**3**
Update nieuwbouw Emst	**9**
Wie is Annelies van der Heijden?	**10**
Update Berthe Jansen	**12**
Beoefening van het redden van levens	**13**
Programma Maitreya Emst, Amsterdam, Groningen	**14**
Nyung Nä retraite	**22**
Vragen rond sterven en uitvaart	**24**
Tienerweekend succesvol en afwisselend	**26**
Boekrecensie: Toevlucht	**28**
Tibetaanse kalenders 2005	**29**
De kracht van samenwerking	**32**
Tibetnieuws	**34**

Het favoriete citaat

In deze vaste rubriek van het Maitreya Magazine zullen we steeds iemand aan het woord laten over zijn of haar favoriete citaat uit de talrijke boeddhistische leringen. Welk citaat betekent het meest voor je en waarom? Deze keer het favoriete citaat van Susanne Bulten, de nieuwe eindredacteur van het Maitreya Magazine.

" *All worldly pursuits have but the one unavoidable end, which is sorrow: acquisitions end in dispersion; buildings in destruction; meetings in separation; births, in death. Knowing this, one should, from the very first, renounce acquisition and heaping up, and building, and meeting; and faithful to the commands of an eminent guru, set about realizing the Truth (which has no birth or death).* "

Vrij vertaald:

" Alle wereldse belangen hebben slechts één onvermijdelijk einde, namelijk verdriet: bezittingen eindigen in verlies; gebouwen in puinhopen; ontmoetingen in scheidingen; geboorten in dood. Dit wetende moet men, vanaf het begin, afzien van het verzamelen en opstapelen (van bezittingen), en van bouwen en van ontmoeten; en trouw aan de lessen van een hoogstaande leraar aan het werk gaan om de Waarheid te realiseren (die geen geboorte of dood kent). "

Milarepa

Dit citaat van Milarepa wordt door veel mensen, vooral niet-boeddhisten, als weinig opwekkend ervaren. Ik kan me daar wel iets bij voorstellen, maar op mij heeft het juist een geruststellende werking. Ik mag dan boeddhist heten te zijn, ik ben erg verslaafd aan allerlei samsarische geneugten. Toch probeer ik bij alles wat ik doe de lessen van de Dharma in mijn achterhoofd te houden. En met deze les lukt me dat het beste. Ik zal niet snel afzien van het kopen van spullen en het ontmoeten van nieuwe mensen, maar dit citaat helpt me om er veel minder sterk aan vast te houden. Ik kan ontzettend genieten van dingen en ik kan ook dingen erg begeren, maar ik zal me er niet snel gek door laten maken. Dreigt dat te gebeuren, dan denk ik aan wat Milarepa heeft gezegd. Het helpt me ook om verlies te relativeren en te accepteren. Kortom, het is voor mij een ontzettend waardevolle les om continu in gedachten te houden.
Ik heb er wel eens over gedacht om dit citaat op zo'n Oudhollands tegeltje te laten zetten en op de wc aan de muur te hangen. Ik vind hem stukken beter dan 'Oost West Thuis Best'...

Susanne Bulten

Nieuwe bestuursleden Maitreya Instituut

Om de zoveel tijd, en voor uiteenlopende redenen, verandert de samenstelling van het bestuur van het Maitreya Instituut (zowel stichting als kerkgenootschap). Deze herfst was zo'n tijd van komen en gaan.

In de weken dat Lama Zopa Rinpochee in Nederland was, heeft het bestuur hem verzocht de namen van alle zittende bestuursleden te checken om na te gaan of we nog op het goede spoor zaten. De zittende bestuursleden waren: Lama Zopa Rinpochee zelf, Eerwaarde Marcel Bertels, Eerwaarde Kaye Miner (directeur Emst), Sander Tideman (voorzitter), Marco Werre (penningmeester), Paula de Wijs (secretaris en directeur Amsterdam) en Jacoba Postma (ledenvertegenwoordiger). Ook hebben we hem gevraagd een vijftal namen te checken van potentiële bestuursleden: mensen die al geruime tijd actief waren in één van de centra of in de studiegroep.

Ruim een maand later kwam er uitsluitsel van Lama Zopa Rinpochee, in dezelfde week dat de bestuursleden ook een brief ontvingen van voorzitter Sander Tideman. Hij had besloten zich terug te trekken uit het bestuur omdat zijn drukke werk- en privésituatie het onmogelijk maakte om zijn functie langer naar wens te kunnen vervullen. Sander heeft tot onze vreugde wel aangegeven te willen blijven adviseren bij de fondsenwerving voor het nieuwbouwproject in Emst. We zullen daar zeker dankbaar gebruik van maken.

Het nieuwe bestuur bestaat uit de volgende mensen: Lama Zopa Rinpochee en Ven. Marcel Bertels, Ven. Kaye Miner, Annelies van der Heijden als voorzitter, Annette van Citters, Fokje Westerling, Jacoba Postma en Paula de Wijs. Een grote verrassing was wel het vertrek van penningmeester Marco Werre. Uiteraard werd onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen, meteen van het nieuws op de hoogte gebracht.

Marco Werre heeft de laatste jaren ontzettend veel gedaan om inzicht, helderheid en transparantie te creëren in de financiële situatie van het Maitreya Instituut. Ook heeft hij een grote bijdrage geleverd aan de totstandkoming van het visiedocument, dat leidraad voor het Maitreya Instituut zal blijven. Voor dit werk, en voor zijn inzet in het algemeen, zijn we hem meer dan dankbaar. Ook na de overdracht aan de nieuwe penningmeester zal hij ons nog met raad en daad ter zijde staan. Het inleveren van de bestuursfunctie komt voor Marco niet helemaal ongelegen; zijn leven was overvol en door zijn grote toewijding was het voor hem moeilijk te beslissen over wat op te geven.

In dit Maitreya Magazine zal Annelies van der Heijden, onze nieuwe voorzitter, zich aan voorstellen. Zoals het er nu uitziet, wordt Annette van Citters onze nieuwe penningmeester, krijgt Ven. Kaye Miner de portefeuille Educatie en krijgt Fokje Westerling die van P.R. en Communicatie. Jacoba Postma blijft ledenvertegenwoordiger en Paula de Wijs secretaris. Het nieuwe bestuur is vol goede moed aan het werk gegaan en in volgende nummers van dit Magazine wordt u van eventuele verdere ontwikkelingen op de hoogte gehouden.

Namens het bestuur
van het Maitreya Instituut,
Paula de Wijs, secretaris

Paula de Wijs

Ven. Kaye Miner

Annette van Citters

Annelies van der Heijden

Fokje Westerling

Jacoba Postma

De objecten van toevlucht

Het hier volgende artikel is overgenomen uit het nieuwe boek *Toevlucht Nemen* waarin informatie over de Drie Juwelen van toevlucht uit verschillende bronnen is samengevat.
Het boek werd samengesteld door Koosje van der Kolk en uitgegeven door de Maitreya Uitgeverij. Het is te verkrijgen bij het Maitreya Instituut en in de betere boekhandel.

Het leven van Boeddha Shakyamoeni

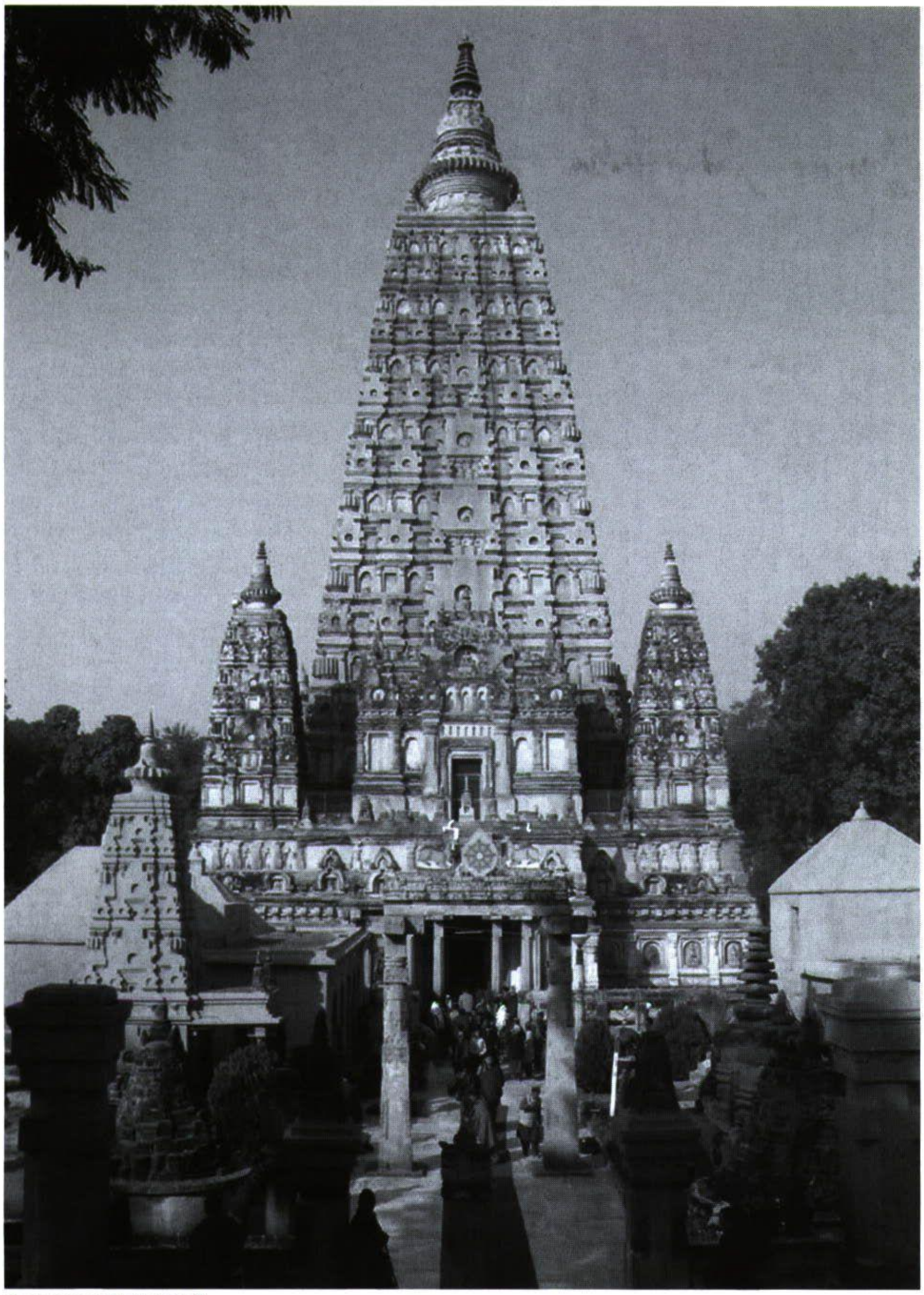
De Boeddha kwam ongeveer 2884 jaar geleden ter wereld als eerstgeboren zoon van de koning in het rijke Magadha, een koninkrijk in het huidige India. Bij zijn geboorte werd een astroloog geraadpleegd, zoals toen de gewoonte was. Deze voorspelde dat als de prinsenzoon als leek door het leven zou gaan, hij een grote wereldheerser zou worden. Als hij monnik werd, zou hij stellig het boeddhaschap bereiken. Omdat zijn vader Shuddhodana er veruit de voorkeur aan gaf dat zijn zoon hem als koning zou opvolgen trof hij maatregelen. Hij zorgde ervoor dat zijn zoon niet in contact kwam met spirituele leringen en dat het hem aan geen enkel genot ontbrak. Elke dag was het feest in het koninklijke paleis. Zo groeide de prinsenzoon genaamd Siddharta op in weelde. Hij had de beste leraren van zijn tijd en blonk uit in alles wat hij leerde, zowel in de wetenschap als in 64 sportieve kunsten en technieken. Toen hij vijfentwintig jaar oud was trouwde hij de mooie Yashodhara. Het paleis was vol vrouwen die dansten en zongen terwijl ze bloemen en heerlijke geuren verspreidden. Op zijn negenentwintigste jaar begon prins Siddharta zich af te vragen wat er buiten de paleismuren gebeurde. Na veel aandringen gaf de koning toe aan de wens van zijn zoon. Op de rondritten buiten het paleis werd de prins geconfronteerd met een oude man, een zieke en een dode. Hij begreep onmiddellijk dat uiteindelijk iedereen ouderdom en ziekte wacht en dat alle mensen zullen sterven. Prins Siddharta begreep dat ook hij als koningszoon daar niet aan zou ontsnappen. Bij het zien van een yogi, begreep hij dat deze Indiase heilige op weg was het juk van ziekte, ouderdom en sterven van zich af te werpen en bevrijding te bereiken van de gevangenis van het cyclische bestaan. Terug in het paleis besloot hij daaruit te vluchten om het leven van een asceet te gaan leiden. De prins verliet zijn vrouw en pasgeboren zoon Rahula en sloot zich aan bij een groep yogi's.

Samen met vijf asceten leefde hij zes jaar in ascese en bereikte de verschillende niveaus van concentratie. Aan het eind van die periode begreep hij dat hij op elk moment de verlichting zou kunnen bereiken. Hij begreep echter ook dat hij op deze manier de wezens zou afschrikken, zodat die zijn voorbeeld niet zouden willen volgen. Daarom besloot hij zijn ascese op te geven en een middenweg te kiezen. Hij ging naar de oevers van de rivier Nairanjana waar hij voedsel aannam van een herderinnetje. Zijn lichaam werd stralend goudgeel van kleur. Vervolgens ging hij naar Bodhgaya, nam plaats onder de bodhiboom en besloot daar te blijven mediteren totdat hij de verlichting had bereikt. Die nacht verschenen de troepen van Mara (duivels) in vele gedaanten om hem te verleiden af te zien van zijn voornemen. Maar hij gaf niet op en bij het gloren van de dageraad bereikte hij de volledige verlichting. Hij was toen vijfendertig jaar oud. Nadat de Boeddha de verlichting had bereikt besloot hij datgene wat hij had gerealiseerd niet te verbreiden. Hij dacht: "Deze Dharma is zo ontzettend diepzinnig, zo veel omvattend, zo vreedzaam, zo stralend van licht en niet samengesteld, dat er niemand is die het zal kunnen begrijpen. Daarom zal ik dit aan niemand vertellen." Negenenveertig dagen zweeg hij. Maar na aanhoudende verzoeken van de goden Brahma en Indra besloot hij dat het misschien toch mogelijk was om de Dharma te onderwijzen. Met zijn helderziendheid zag hij dat de vijf asceten met wie hij zes jaar lang had gemediteerd zich in het hertenpark in Varanasi bevonden en hij ging daarheen op weg. De Boeddha onderwees de vijf asceten het eerste Dharmaonderricht, dat bekend staat als: het Dharma-wiel van de Vier Edele Waarheden. Zij waren leerlingen met een aanleg voor het Hinayana (het bescheiden voertuig). Een jaar later, toen de Boeddha zesendertig jaar oud was, reisde hij naar de Gierenberg in Radjagriha alwaar hij aan een grote groep monniken en bodhisattva's *de*

Perfectie van Wijsheid Soetra's (Sanskriet: *Prajnaparamitasutra*) onderwees. Dit waren personen die een aanleg hadden overeenkomend met het onderricht van het Mahayana (het grote voertuig). Weer een jaar later, toen de Boeddha zevenendertig jaar oud was, onderwees hij onder andere in Vaishali het onderricht overeenkomend met de filosofische school van de Chittamatra. Deze drie gebeurtenissen staan bekend als het in beweging zetten van het Dharma-wiel. Dit wiel van onderricht werd dus driemaal door Boeddha in beweging is gezet.
De rest van zijn leven, tot hij op tachtigjarige leeftijd in Kushinagar het Parinirvana inging, onderwees de Boeddha aan grote groepen deze leringen, zich steeds weer aanpassend aan het niveau van zijn toehoorders.
Na zijn dood kwamen de arhats in drie concilies bijeen en tekenden alle lessen van de Boeddha op. Deze staan bekend als de soetra's.
De spirituele loopbaan van de Boeddha nam veel langer geleden een aanvang. Hij was ooit een gewoon wezen. In een van zijn levens was hij een hellewezen en werd hij door de wachters van de hel gedwongen om samen met een helgenoot een brandende kar over de gloeiende bodem te trekken. Hij kreeg zo'n enorm mededogen met zijn helgenoot dat hij spontaan de wens opwekte alle wezens te bevrijden van het lijden. Hij besloot alleen de kar te trekken. Door deze positieve gedachte stierf hij in dat leven in de hel en werd weer geboren als mens. Vanaf dat moment bekwaamde hij zich gedurende drie eonen, leven na leven, in de beoefeningen van de zes perfecties: vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, geduld, enthousiaste volharding, concentratie en wijsheid. Deze levens worden beschreven in de geboorteverhalen (Sanskriet: *Djataka / Jataka*).
Toen hij als de prinsenzoon Siddharta werd geboren was zijn geest zover gerijpt dat hij klaar was om in dat leven het boeddhaschap te bereiken. Tijdens het eerste Dharma-onderricht dat de Boeddha aan de vijf asceten gaf, sprak hij de volgende vier regels: "Oh monniken, Dit is de edele waarheid van het ware lijden, de ware oorzaak (van het lijden), de ware opheffing (van het lijden) en het ware pad (dat naar de opheffing van het lijden leidt)."
Nadat hij deze regels gesproken had bereikte de eerste asceet het pad van zien van de shravaka's. Dat wil zeggen dat hij de transcendente wijsheid van zelfloosheid direct realiseerde en een arya werd. Toen sprak de Boeddha de volgende vier regels: "Oh monniken, leer het lijden kennen, geef de oorzaken van het lijden op. Realiseer de opheffing. Beoefen (mediteer) het pad."
Daarna bereikten de andere vier asceten het pad van zien van de shravaka's, terwijl de eerste asceet de staat van arhat bereikte. Daarna sprak de Boeddha de woorden: "Leer het lijden kennen, maar er is niets te kennen. Geef de oorzaken op, maar er is niets om op te geven. Realiseer de opheffing, maar er valt niets te realiseren. Beoefen het pad, maar er valt niets te beoefenen."
Hierna bereikten ook de andere vier asceten de staat van arhat. Het was hier dat het begin van de Sangha ontstond en daarmee de verschijning van de Drie Juwelen.[i]
We weten nu hoe de drie 'objecten van toevlucht', de Boeddha, Dharma en Sangha zijn ontstaan. Omdat de Boeddha het proces dat hij heeft gevolgd om de verlichting te bereiken heeft onderwezen en het werd opgetekend, is het voor ons mogelijk om precies datzelfde proces te volgen en precies hetzelfde resultaat te bereiken.

Feitelijk herkennen van de objecten van toevlucht

Over de Drie Juwelen wordt op twee niveaus gesproken, namelijk het uiteindelijke of feitelijke niveau en het relatieve of symbolische niveau. Bovendien heeft de Dharma een tweeledige kwaliteit: de Dharma van de overlevering en de Dharma van realisaties.
Het uiteindelijke Boeddha-juweel is die persoon die alle tekortkomingen uit zijn bewustzijnsstroom heeft verwijderd en alle mogelijke kwaliteiten tot vervolmaking heeft gebracht. Hij heeft de beide doelstellingen, die voor zichzelf en die voor anderen volbracht.
Voor gewone wezens die niet rechtstreeks contact kunnen maken met de uiteindelijke boeddha, is er het relatieve Boeddha-juweel. Bijvoorbeeld in de vorm van boeddhabeelden en afbeeldingen, maar ook in de gedaante van spirituele leraren, die in plaats van de Boeddha en namens de Boeddha diens leer verkondigen. Zij zijn de vertegenwoordigers van de Boeddha.
Het uiteindelijke Dharma-juweel is de Dharma van realisaties. Dat wil zeggen het ware pad en de ware opheffing in de bewustzijnsstroom van de arya's. Arya's zijn gevorderde leerlingen die een directe realisatie van zelfloosheid hebben bereikt. Daarmee bevinden zij zich op het pad van zien, het derde van de vijf paden. Dit zijn heiligen, die in hun eigen bewustzijnsstroom het ware pad volgen en bezig zijn de ware opheffing van het lijden te bereiken.
Het relatieve Dharma-juweel is de Dharma van de overlevering. Dit zijn de Dharma-teksten, waarin de leer staat opgetekend. Hierin staan de methoden (het ware pad) die leiden tot de ware opheffing. Deze zijn bedoeld voor gewone mensen, zodat zij de methoden die de Boeddha heeft onderwezen geleidelijk aan in hun eigen bewustzijnsstroom kunnen ontwikkelen tot aan het niveau van het boeddhaschap.
Het uiteindelijke Sangha-juweel of Spirituele Gemeenschap bestaat uit de arya's (de Arya-Sangha). Het zijn degenen die een directe realisatie van zelfloosheid hebben bereikt door de Dharma in praktijk te brengen. Zij nemen de verantwoordelijkheid op zich voor het behoud en verspreiding van de Dharma, of ze nu kloosterling of leek zijn.
Alleen een groep van minstens vier of meer monniken of nonnen wordt



Grote stoepa in Bodhgaya, India.

gezien als het relatieve Sangha-juweel. Zij zijn de helpers van de Sangha in de vorm van gewone personen die de Leer beoefenen en onderwijzen.

Redenen waarom de Boeddha geschikt is als toevlucht

Als we bescherming zoeken bij de Boeddha is het belangrijk dat wij ervan overtuigd raken dat hij de kwaliteiten bezit om ons te beschermen. Met vier criteria wordt aangegeven waarom de Boeddha geschikt is als toevluchtsobject. Op de eerste plaats zoeken we iemand die zelf vrij is van het cyclische bestaan, dus niets meer te vrezen heeft van het lijden. Op de tweede plaats iemand die capabel is en de methoden kent om ons te bevrijden. Op de derde plaats zoeken we iemand die iedereen in gelijke mate helpt, zonder onderscheid des persoons, zodat we de zekerheid hebben dat hij ook ons zal helpen. Op de vierde plaats zoeken we iemand die vol is van mededogen en echt de wens heeft om actief te helpen het lijden op te heffen, zonder eigenbelang. De Boeddha is zo iemand.[ii]

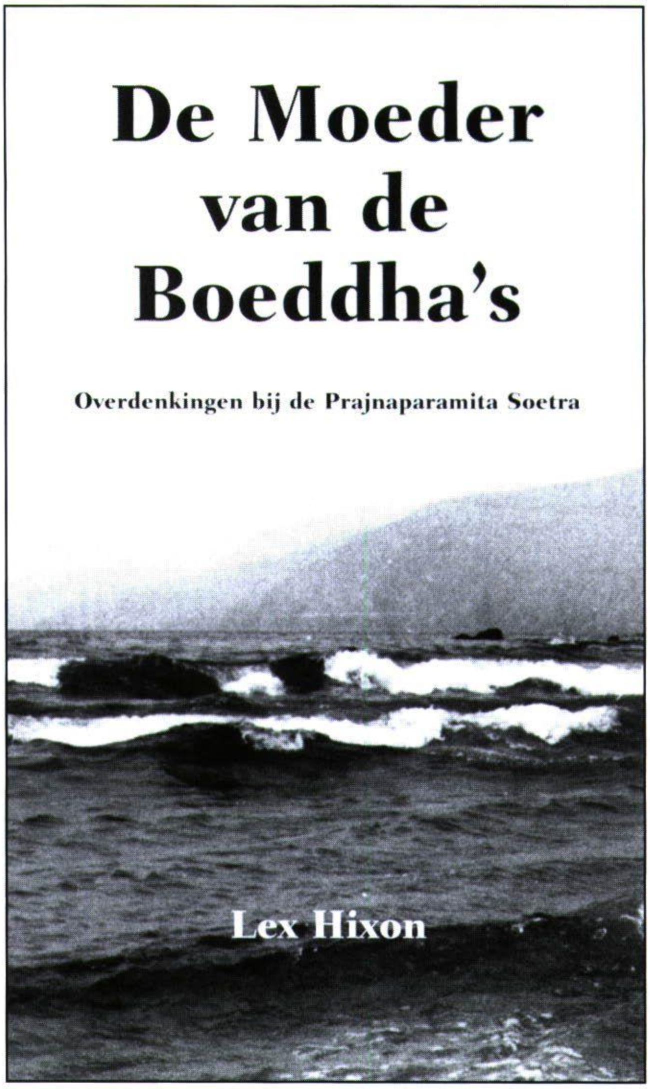
[iii] De Boeddha, Dharma en Sangha noemen we de Drie Juwelen omdat ze voor een boeddhist enorm kostbaar zijn. De Boeddha als leraar, de Leer die door de Boeddha is onderwezen en de Spirituele Gemeenschap die al een bepaald succes heeft behaald met het beoefenen van die Leer en zich daarmee op het arya-pad bevindt. Deze drie zijn de objecten waarin we toevlucht nemen. Ze zijn als het ware een soort drie-eenheid. Als je het vergelijkt met andere religies, dan vormen de Drie Juwelen van toevlucht, de Boeddha, Dharma en Sangha een drie-eenheid, het hoogste goed, waarin een boeddhist toevlucht neemt om zelf een beter mens te worden en gevoeglijk tot ontwikkeling te komen.

Voor een boeddhist zijn deze drie objecten van toevlucht heel belangrijk. Naarmate wij meer kennis hebben omtrent deze drie objecten van toevlucht, zal ons vertrouwen groter worden. En als ons vertrouwen groeit, dan zullen we ook meer golven van inspiratie ontvangen. En dan zullen we om die reden sneller en meer succes hebben met onze beoefeningen. Dus het is om meerdere redenen belangrijk om kennis te hebben van deze Drie Juwelen van toevlucht. Voor dat doel worden ze onder meer ook in de Lam Rim, het onderricht over de stadia van het pad naar de verlichting uitgebreid besproken. In de tekst *Gyü Lama*, de Altijd Voortgaande Stroom van Maitreya en Asanga, worden dezelfde drie objecten van toevlucht in enigszins andere bewoordingen besproken. Ook in de Abhisamaya-alankara, *het Sieraad voor Heldere Realisaties* van Maitreya en Asanga vinden we een vrij uitvoerige bespreking van de drie objecten van toevlucht

De reden waarom er sprake is van Drie Juwelen van toevlucht - we hebben het niet alleen over de Boeddha, maar ook over diens Leer en over de Spirituele Gemeenschap van volgelingen - is omdat zij een verschillende functie hebben.

Een voorbeeld aan de hand waarvan we onmiddellijk begrijpen wat het verschil is tussen de drie objecten van toevlucht, is dat van een zieke. Als iemand ziek is zoekt hij zijn heil of toevlucht bij een arts. Maar die arts kan geen wonderen verrichten. Die schrijft een bepaald medicijn of medicatie voor. Soms is de medicatie ingewikkeld toe te passen en dan verlaten we ons op de hulp van verpleegkundigen die kennis van zaken hebben en

ons bijstaan met het toepassen van de medicatie. Wij zijn in feite als een zieke omdat wij al sinds beginloze tijden behept zijn met verduisteringen en instincten die we kennen als verstorende emoties. Die, wanneer ze zich doen gelden, niet alleen onze geest grondig verstoren, maar ook allerlei ongewenst gedrag tot gevolg hebben, waarvan negatieve karmische indrukken op de geest worden geplaatst. En het is heel moeilijk om ons van die aangeboren ziekte te bevrijden, omdat die al zo oud is en chronisch is geworden.
Hoewel de Boeddha een perfect pakket aan medicatie maatregelen heeft onderwezen, dat we kennen als de Dharma, hebben we daarvoor toch al heel snel de hulp nodig van de Sangha, de Spirituele Gemeenschap. En zo beschouwen we de Boeddha als de geleerde arts, de beoefening van de Dharma als de juiste medicatie en de hulp ontvangen we van de Sangha.
Het voorbeeld van de arts, het medicijn en de verpleegkundigen is op meerdere vlakken een prachtig voorbeeld. Wanneer we ziek zijn en naar een arts gaan en medicatie krijgen voorgeschreven, maar weigeren de medicijnen te slikken, zal de medicatie uiteraard niet werken. Zo werkt de Leer van de Boeddha niet als we die niet beoefenen.
De Boeddha heeft gezegd: "hoewel ik een Boeddha ben, kan ik de zonden van de wereld niet wegwassen met water. Ik kan het lijden van de wezens niet afnemen met mijn handen. Ik kan mijn realisaties niet op magische wijze overdragen op anderen."
Met de eerste zin: "Ik kan de zonden van de wereld niet wegwassen met water", geeft hij een indicatie van zijn eigen beperkingen. In de zin van: ik wil wel helpen, maar ik kan ook niet zomaar het lijden, dat het gevolg is van verkeerde activiteiten van de mensen verwijderen. Deze uitspraak



maakt meteen al een paar dingen heel duidelijk met betrekking tot de capaciteit van de Boeddha. Hoewel we zeggen dat de Boeddha een grenzeloze capaciteit heeft om de wezens te helpen, moeten die wezens wel geholpen willen worden, anders kan de Boeddha ook niets doen. Verkeerde acties en het lijden dat daaruit voortkomt, worden door de mensen en dieren enzovoort zelf veroorzaakt, omdat ze onwetend zijn, omdat ze niet weten en begrijpen wat goed voor hen is. Daaruit komt het lijden voort. Het zou mooi zijn als de Boeddha het lijden zomaar van ons af kon nemen. Dan waren we allang bevrijd van alle ellende in de wereld en in onszelf.

Het is heel belangrijk in dat opzicht om de spirituele loopbaan van de Boeddha onder de loep te nemen. Niet alleen biedt dat een prachtig voorbeeld dat wij in ons eigen leven kunnen proberen na te volgen, maar het geeft ook aan waarom een Boeddha louter bestaat voor het welzijn van de wezens. We zeggen dat de spirituele loopbaan van de historische Boeddha is begonnen op het moment waarop hij als gewoon wezen de verlichtingsgeest opwekte. Hij nam zich heel sterk voor: ik wil alle wezens helpen om vrij te worden van hun lijden. Ik kan dat momenteel niet, maar ik ga niet bij de pakken neerzitten, ik ga mijn capaciteiten ontwikkelen, zodanig en net zolang tot ik een boeddha word. Immers als een boeddha zal ik wel in staat zijn om het welzijn van de wezens effectief te bevorderen. Op het moment dat de Boeddha dit besluit nam, begon zijn spirituele loopbaan.

Wat is de essentie van de verlichtingsgeest, van de op de verlichting gerichte motivatie? Hij wilde een boeddha worden voor het welzijn van alle wezens. Dus voor het welzijn van ons. Daarvoor heeft hij heel langdurig positieve energie en wijsheid verzameld; in boeddhistische terminologie drie ontelbare grote eonen lang. Waarom? Voor ons. Aan het eind van die drie ontelbare grote eonen, aan het eind van zijn spirituele loopbaan bereikte de Boeddha het volmaakte boeddhaschap, de verlichting. Het hoogst mogelijke niveau van persoonlijke evolutie. Waarom? Voor ons. Om ons te helpen vrij te worden van het lijden. Zo is een boeddha dus aan het begin, in het midden en aan het einde louter actief voor het welzijn van alle wezens, voor het welzijn van ons. Deze redenering wordt gebruikt om jezelf ervan te overtuigen dat een boeddha niet aflaat het welzijn van wezens te bevorderen. Het kan niet zo zijn dat iemand die begon met de wens anderen te helpen zich lang heeft ingespannen om anderen te kunnen helpen en uiteindelijk dan de capaciteit heeft om echt te helpen, op dat moment afhaakt en vakantie zou vieren. Deze redenering dient ervoor

om onszelf ervan te overtuigen dat aan de kant van de Boeddha de volledige wens bestaat ons te helpen het boeddhaschap te bereiken. Als wij niet vooruit komen, is dat niet de schuld van de boeddha, maar dan komt dat omdat wij misschien zelf nog in het goede spoor zitten.

De *Gyü Lama* is een tekst met onderricht van de Boeddha Maitreya. Deze had een heel speciale band met Arya Asanga. Arya Asanga was een Indiase bodhisattva en geleerde die dit onderricht op schrift heeft gesteld, zodat we het tot op de dag van vandaag nog steeds kunnen lezen. Maitreya en Asanga hadden een heel speciale band. Arya Asanga mediteerde twaalf jaar lang in een grot om contact met Boeddha Maitreya te kunnen krijgen. Maar het lukte hem pas na twaalf jaar, toen hij spontaan mededogen had voor een zieke hond.[iv] Toch werd door Boeddha Maitreya gezegd bij die ontmoeting: "Ik was er al die tijd. Maar je kon me niet zien omdat je zo verduisterd was." We zien in dit verhaal van Maitreya en Asanga heel duidelijk dat het niet aan de Boeddha lag, maar aan de verduisteringen van Asanga dat het gewenste contact niet tot stand kwam. Zo kunnen wij ons zelf voorhouden als we ons een periode wat minder geïnspireerd voelen, dat het niet aan de Boeddha ligt. Misschien zullen we zelf moeten proberen ons goed af te stemmen op de juiste golflengte, waarop we ons geïnspireerd kunnen voelen door de drie Juwelen van toevlucht. Dat doen we onder meer door ons vertrouwen te vergroten. Denk eens over deze redenering van de motivatie van de Boeddha tijdens het begin, het midden en het einde. Dan zul je weten dat de Boeddha nooit afhaakt. Daarom zei de Boeddha: "Ik kan de zonden van de wereld niet wegwassen met water, ik kan het lijden van de wezens niet afnemen met mijn handen en ik kan mijn realisaties niet overplaatsen in de geest van anderen. Maar ik kan de wezens helpen door hen de Dharma te onderwijzen."

Arya Asanga

De historische Boeddha heeft om ons te helpen een complex aan methoden onderwezen. Die methoden noemen we de Dharma. Gedeeltelijk zoals die staat opgeschreven in de geschriften, de Dharma van de overlevering en gedeeltelijk zoals die wordt gerealiseerd door verinnerlijking door de Arya-Sangha. Dat is de manier waarop een boeddha de wezens in de wereld in eerste instantie helpt: door hen de Dharma te onderwijzen. Het voornaamste onderwerp van de Dharma is het onderricht over het niet-werkelijk bestaan, de Dharma over de leegte of niet-inherent bestaan van het zelf en van alle andere verschijnselen. Die Dharma kunnen wij beoefenen, kunnen wij proberen in praktijk te brengen om ons verkeerde zelfbeeld en ons vasthouden aan onafhankelijke concrete entiteiten los te weken, zodat wij ons van dat verkeerde zelfbeeld en alles wat eraan vastzit bevrijden.

Men zal eerst een correcte intellectuele realisatie van de leegte ontwikkelen door te luisteren/studeren, denken en mediteren. Als men daarna een directe realisatie van de leegte in zijn of haar geest heeft ontwikkeld, is men vanaf dat moment een arya. Dat wil zeggen zo iemand heeft een realisatie

bereikt waarvan geen terugval mogelijk is. Het is niet zo dat zo'n persoon dan onmiddellijk alles anders waarneemt en geen last meer heeft van onwetendheid. Ook een arya zal nog last hebben van onwetendheid, in de zin van dat de verschijnselen zich nog steeds aan hem of haar voordoen alsof ze werkelijk bestaan. Maar de arya heeft een directe waarneming van de leegte gehad, zodat hij vervolgens weet dat de verschijningen als illusies zijn. Hij trapt niet meer in de schijnvertoning van de relatieve realiteit. Die beschouwt hij als illusionair. Daarom is hij gevrijwaard van het verzamelen van nieuw karma. Dat is een heel belangrijk punt. Een arya, iemand die een directe realisatie van de leegte heeft, verzamelt geen karma meer om opnieuw te worden geboren in het gebrekkige cyclische bestaan. Hij zal nog karma in zijn geest hebben in de vorm van mentale indrukken die hij voorheen had verzameld, maar hij verzamelt vanaf dat moment geen nieuw karma meer voor het gebrekkige cyclische bestaan.

Het moment waarop iemand een directe realisatie van de leegte heeft, wordt hij of zij een Arya, het uiteindelijke Sangha-juweel, waarin we toevlucht nemen Daarmee geven we aan dat een Sangha binnen deze context altijd het ware pad in zijn geest heeft. Hij heeft nog niet noodzakelijk ook de ware opheffing bereikt. Die begint als het ware pad eenmaal is gerealiseerd. Vanaf dat moment is hij een arya op het 3[de] pad, het pad van zien en begint de ware opheffing van allerlei verduisteringen in zijn geest. Vanaf het pad van zien ervaart de arya in de eigen bewustzijnsstroom de uiteindelijke ware Dharma, het Dharmajuweel. Vanaf die directe realisatie van de leegte zal de arya zichzelf bevrijden van alle mentale indrukken die verduisteringen veroorzaken, te beginnen met de opheffing van de filosofisch aangeleerde verkeerde zienswijzen over het zelf. Verbolgens zal hij ook de aangeboren instincten met betrekking tot het verkeerde zelfbeeld geleidelijk aan opgeven, die sinds beginloze tijden waren ontwikkeld in zijn of haar geest. Terwijl de kracht van de realisatie van de leegte toeneemt, zal er steeds een stukje verduistering uit de geest verwijderd worden en een nieuw stukje ware opheffing worden bereikt. Zo wordt in de geest van de arya door het ware pad - de directe realisatie van de leegte - de ware opheffing gerealiseerd. Dit is de manier waarop de Dharma werkt.

Hoe kunnen wij, gewone mensen zover komen? Het pad begint door ons toe te leggen op de relatieve Dharma, de Dharma zoals die staat opgetekend in de soetra's, onder meer in de twaalf categorieën van geschriften. De Dharma wordt ook wel ingedeeld in de drie categorieën of Tripitaka en samengevat in de Lam Rim, het onderricht over de stadia van het pad naar verlichting. Als we steeds meer van de leegte zoals die door de Boeddha is onderwezen begrijpen, zullen we op een gegeven moment ervaren dat ons inzicht in de leegte (vipassana) gedragen door gestilde concentratie (shamatha) overgaat in een directe realisatie van het ontbreken van inherent bestaan, een directe realisatie van de leegte. Als dat gebeurt, hebben wij in onze eigen geest het ware pad ontvangen. Het ware pad bestaat dus uit de transcendente wijsheid die een correcte realisatie heeft van de leegte. Door kennis en ervaring met de methoden van de Boeddha en ons toe te leggen op het relatieve Dharma-juweel, ontstaan op een bepaald moment het ware pad en de ware opheffing in onze eigen geest in de vorm van een directe realisatie van de leegte en alle opheffingen die daar het gevolg van zijn. Dat ware pad en die ware opheffing in onze eigen geest noemen het uiteindelijke Dharmajuweel. Dat is wat echt bescherming biedt. Waarom? Omdat het ons helpt vrij te komen van onze aangeboren instincten en omdat het ons helpt om te ontwikkelen tot het boeddhaschap.

Dit is de manier waarop het ware pad - de directe realisatie van de leegte - werkt om geleidelijk aan stukjes opheffing in de geest tot stand te brengen. De verduisteringen worden geleidelijk aan opgeheven, verdwijnen en komen nooit meer terug. In die zin is opheffing permanent. Iets wat verwijderd is komt niet meer terug. Dat is een blijvend voordeel dat we hebben bereikt. Omdat de verduisteringen, met name de verstorende emoties, uit de geest verdwijnen, wordt vrede bereikt. Vrede wordt in het Sanskriet *nirvana* genoemd en in het Tibetaans *zhi wa* Die vrede is filosofisch gezien niet permanent, want het is een ervaring van gelukzaligheid, een ervaring van vrede. Een ervaring is in die zin niet permanent. Maar hij is als permanent, want hij is voor eeuwig. Hij blijft, hij is voorgoed. Er is geen terugval van mogelijk.

i Deze informatie is tot stand gekomen met behulp van twee teksten: *Basisbegrippen boeddhisme; januari 2002 en Leer en Leven van de Boeddha; maart 1998*; met dank aan Eerwaarde Dagpo Rinpochee en Kadam Chöling

ii Tot zover het citaat uit het boek Toevlucht, een veilige richting nemen in het tibetaans boeddhisme van Geshe sonam Gyaltsen, uitgeverij Maitreya, 2004

iii Gyu Lama II Geshe Sonam Gyaltsen Vrijdagavond 22-10-04

iv Zie Maitreya Magazine jr 14 nummer 4

Update Nieuwbouw Emst

Al geruime tijd bestaat onder zowel het bestuur als de studenten de wens nieuwe faciliteiten in Emst te bouwen. Deze wordt ingegeven door de toestand waarin het huidige cursusgebouw verkeert (meer dan 20 jaar voorbij het 'best gebruikt voor...' datum en met accommodatiemogelijkheden die steeds minder voor de huidige functie geschikt zijn). Het vervullen van deze wens wordt een enorm project voor het Maitreya Instituut - een organisatie die zonder winst oogmerk en met veel vrijwilligers moet werken en geen kapitaal op de bank heeft staan.
Daarom wordt er voorzichtig te werk gegaan, stap voor stap. Via dit magazine en via de nieuwsbrief voor de leden van het Maitreya Instituut, zullen we u proberen op de hoogte te houden van de stand van zaken in elk stadium.
In het afgelopen jaar zijn de volgende stappen ondernomen om een begin te maken aan het project:

- een 'position document' met informatie over het Maitreya Instituut en de organisatie, dat als basis gaat dienen van een fondsenwervingbrochure, werd voorbereid,
- het doel en gebruik van het nieuwe gebouw en van het instituut als geheel werd onderzocht en vastgelegd,
- de maat en functionaliteit nodig om dit doel en gebruik van het nieuwe gebouw te kunnen realiseren, werd onderzocht en vastgelegd,
- er werd met meerdere architecten en bouwkundigen gesproken om advies in te winnen,
- er werd met een architect gesproken om een tekening te maken, gebaseerd op de functionaliteiteisen en de visie voor de toekomst van het instituut,
- een tekening van het nieuwe gebouw werd gemaakt,
- voor feedback en advies werd een presentatie van het ontwerp en van de ideeën voor Lama Zopa Rinpochee gehouden,
- de meest geschikte Feng Shui meester werd gekozen en hij werd naar Nederland uitgenodigd, en
- het advies van zowel Lama Zopa Rinpochee als de Feng Shui deskundige werden in het ontwerp en fondsenwervingprospectus geïntegreerd.

Ik ben verheugd te kunnen melden dat de Feng Shui deskundige, die persoonlijk door Lama Zopa Rinpochee werd uitgenodigd, begin november 2004 Nederland heeft bezocht. Tijdens zijn bezoek analyseerde hij de ligging van ons terrein, de huidige gebouwen en het ontwerp voor de nieuwe faciliteiten. Het doel van dit alles was om zeker te zijn dat de nieuwe gebouwen in harmonie zouden zijn met de omgeving en de windrichting, waardoor de studenten en bezoekers zich comfortabel en welkom zullen voelen.
Wij ontvingen veel advies over de plaats waar de gebouwen, heilige objecten (stoepa's, enz), tempelruimte, keuken en slaapkamers moeten komen te liggen. Opvallend veel advies was gewoon 'je gezond verstand gebruiken'. Naast advies over de nieuwbouw keek hij naar wat de mogelijkheden zijn voor de bestaande gebouwen.
Een belangrijke kwestie betreft de accommodatie van onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen. In verband met de gezondheidsproblemen waaronder Geshe-la in de laatste vier jaar heeft geleden, vooral met zijn huid, werd de Feng Shui meester gevraagd de beste ruimte in het instituut voor Geshe-la aan te geven. Het huidige appartement van Geshe-la werd voor hem niet gezond bevonden en op ons uitdrukkelijk verzoek is Geshe-la voor zijn vertrek naar India naar de grote kamers boven in "de villa" verhuisd.
Jammer genoeg heeft de Feng Shui deskundige gezegd dat er weinig veranderd of verbeterd kon worden met de rest van het Instituut en dat het raadzaam was zo snel mogelijk nieuwbouw te plegen.

We zijn nu in de fase van het integreren van de adviezen van Lama Zopa Rinpochee en de Feng Shui meester in het ontwerp, het creëren van een 'stuurgroep' die het project verder kan brengen, het opzetten van een fondsenwervingsstrategie, het maken van een brochure en het ontwikkelen van een communicatieplan.

Door Paula de Wijs,
secretaris Stichting Maitreya Instituut

Wie is Annelies van der Heijden?

Recent aangewezen door Lama Zopa Rinpochee als voorzitter van het bestuur van Maitreya Instituut Nederland.

Het begon allemaal met de oproep in het MM waarin vrijwilligers gevraagd werden voor een nieuw op te zetten stadscentrum in Amsterdam, een hartenwens van Lama Zopa Rinpoche en Lama Yeshe.

Voordat ik het wist stond ik met de verfkwast in de hand, was ik vaste huurder huurder en ging mijn dagelijkse fietstocht richting Brouwersgracht. In die tijd ('94 e.v.) volgde ik weekenden bij Geshela in Emst na kennis gemaakt te hebben met het Tibetaans Boeddhisme in het Kopan klooster in Nepal in '93. 1993 was het jaar waarin ik met mijn partner Annette (van Citters) onze toenmalige zakelijke carrières een jaar onderbraken en door Zuid Oost Azië rond trokken. Na terugkeer pakte ik mijn werk als diëtist weer op, aanvankelijk paramedisch in ziekenhuizen, maar nu in het bedrijfsleven.

Ik besloot aanvullend een leraren yoga opleiding te volgen die goed aansloot bij mijn voorliefde voor sport en uiteindelijk stopte ik mijn carrière als diëtist. De interesse voor lichaam en geest bleef groeien en ik voltooide een opleiding tot shiatsu therapeute hetgeen ik tot op heden praktiseer in de behandelruimte in het MIA. Vanaf het begin ben ik daar comité lid en betrokken geraakt bij veel activiteiten en inmiddels zijn de taken uitgebouwd tot assistent directeur van Paula de Wijs.

Ik voel me bevoorrecht om al 6 jaar lang in een dharma centrum te werken en bijzondere leraren en mensen te ontmoeten.

Er is een groeiend persoonlijk contact met Lama Zopa Rinpochee ontstaan en meest recent tijdens de fantastische CPMT bijeenkomst in Emst en gevolgd door zijn retreat in Italie. Een groeps pelgrimstocht in 2002 door India en Nepal gevolgd door de november cursus in Kopan waren verrijkende maanden en afgelopen jaar volbracht ik daar mijn drie maanden Vajrassatva retreat.

Ik ervaar de mensen en projecten van de FPMT organisatie, waar wij onderdeel van uitmaken, als bijzonder inspirerend en verstrekkend. Mijn hoop is dat we het bijzonder grote potentieel aanwezig binnen Maitreya Nederland verder kunnen bundelen en inzetten om de grootse projecten en wensen van Lama Zopa's Rinpochee te realiseren. Zonder hem zou de organisatie niet eens bestaan dus ik voel me persoonlijk aangesproken "iets terug te doen". Ik was (ook) verrast door zijn keuze voor mij als bestuurslid en later voorzitter maar wat is waardevoller dan het dienen van je leraar en je inzetten voor de dharma? Hierbij wil ik iedereen bedanken die zich in al die voorgaande jaren tot op heden heeft ingezet om Maitreya Instituut Nederland te maken wat het nu is en ik verheug me op verdere samenwerking met jullie.

Ik sta open voor ideeën of overleg en ik ben bereikbaar via de mail van het Maitreya Instituut Amsterdam of prive: anneliesnl@cs.com

Annelies van der Heijden

Vrijwilliger in een Dharma centrum

In het Maitreya Magazine nummer 3 / 2004 wordt Lama Zopa Rinpochee geciteerd en hij zegt: *"Het Dharma-centrum is een reddingsoperatie zoals wanneer de politie aankomt met loeiende sirenes en wervelende helikopters om mensen in nood te redden! Op die manier speelt het meditatiecentrum een belangrijke rol in de redding van mensen, met de veiligheidsgordel en het reddingsvest van de Lam Rim".*

Uit deze woorden blijkt hoe belangrijk een Dharma-centrum is voor boeddhisten maar in feite voor alle mensen. Het is de plek waar je kennis kunt maken met de Dharma, de uitleg kunt ontvangen van de spirituele leraar en je boeddhistische familie kunt ontmoeten. Een bron van inspiratie.

Maar een dergelijk centrum bestaat niet zomaar, het is een organisatie waar veel moet gebeuren. Voor het organiseren en geven van lessen en retraites is een bepaalde inzet nodig. Dat kost o.a. geld. Om het volgen van de lessen voor veel mensen toegankelijk te maken wordt er in ons centrum naar gestreefd het cursusgeld zo laag mogelijk te houden. Dan zijn er nog de kosten van de gebouwen, het terrein en personele kosten. Dat maakt dat ons centrum zoals zovele centra's grotendeels afhankelijk is van de inzet van vrijwilligers. Natuurlijk is het zo dat niet iedereen evenveel heeft te brengen. Onze vaste leraar de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen geeft regelmatig in de les aan, dat hij beseft dat velen van onze dusdanige maatschappelijke verplichten hebben dat het al mooi is als je je dagelijkse beoefeningen kunt doen en dat heeft een hoge prioriteit.

In het laatste MM was te lezen hoe Geshela tijdens de CPMT vergadering in augustus te Emst de suggestie heeft uitgesproken dat stafleden worden betaald, zodat deze mensen hun tijd en energie volledig aan het centrum kunnen wijden. Voor alleen vrijwilligers is het moeilijk om dit efficiënt te doen. Geshela meent dat dit één van de belangrijkste redenen is waarom centra's zich niet verder ontwikkelen. Maar daar is geld voor nodig, en dat hebben we (nu) nog niet.

De realiteit is dat de inzet van vrijwilligers nog steeds heel hard nodig is om ons Dharma-centrum in stand te houden en sterker te maken.

Met het aanbieden van je diensten als vrijwilliger aan een Dharma centrum wordt veel positieve verdiensten verzameld.

IJke Krol,
coördinator vrijwilligers in Emst
tel: 0512-521419
email: krolstans@hetnet.nl

Dankwoord

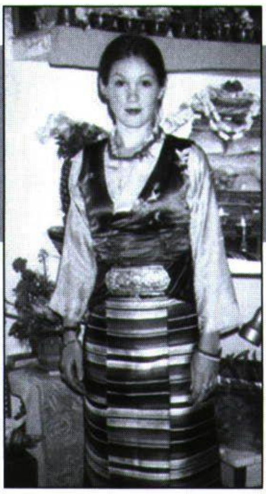
Vera Kappens is per 1 september als vrijwilliger gestopt als coördinator van de bos en tuingroep. Zij heeft zich de afgelopen jaren met een grote betrokkenheid ingezet voor het wel en wee van plant en dier op het terrein van het instituut in Emst. Dit vanuit de doelstelling het in stand houden en ontwikkelen van een natuurlijk en rijk gevarieerd Veluwe bos. Maar ook aanleg en onderhoud van open plekken gericht op een optimaal functioneren van het Maitreya Instituut als boeddhistisch cursus en meditatie centrum.
Haar taak is overgenomen door de vrijwilligers Saskia Rohaan en Karel Matthijs.

Amrit Rienks is in september als vrijwilliger gestopt met haar taak als coördinator van de bibliotheek. Ook Amrit heeft deze taak de afgelopen jaren belangeloos en met veel inzet en betrokkenheid vervuld. Wie haar taak gaat overnemen is nog niet duidelijk.

Tamara ten Brink is in november gestopt maar haar administratie werkzaamheden op ons kantoortje in Emst. Tamara heeft vanuit een gemeentelijke regeling de afgelopen jaren diverse administratieve taken op het kantoor verricht. Voor velen is zij de vertrouwde stem geweest die de afgelopen jaren vragen beantwoorden of zaken regelde. Het zal even wennen zijn haar niet meer te treffen. Ook langs deze weg nog een woord van dank voor haar inzet en betrokkenheid bij ons instituut.

Alle dames worden heel hartelijk bedankt voor hun inzet!

Update Berthe Jansen



Ik merk dat de laatste tijd mijn gedachten zich meer en meer tot Nederland keren. Zou het de van de zomer gehouden Europacup zijn, die we in India gelukkig nog net wel hebben kunnen zien? Of is het het af en toe druilerige, maar soms haast agressieve moessonweer? De reden dat ik hier in een regenachtig India; in Mcleod Ganj, om precies te zijn, Nederland zit te missen, is er niet een van zelfkastijding. Ik ben hier in Mcleod Ganj met het doel in de toekomst het in Maitreya Instituut, als tolk/vertaler, van dienst te zijn. Sinds een jaar of drie leer ik Tibetaans, hoewel ik pas vorig jaar met FPMT's tolkenopleiding, het zogenoemde Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program (afgekort LRZTP) ben begonnen. De cursus duurt twee jaar, en zo zal ik volgend jaar, als alles goed gaat, weer onder het zeeniveau komen te wonen, in plaats van zo akelig hoog erboven.

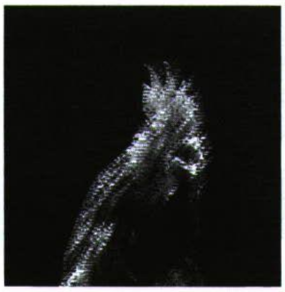
Toen ik de eerste keer iets schreef in het "Maitreya Magazine", alweer enkele jaren geleden, was ik in anticipatie op wat komen zou. Ik wist van de studiedruk en van het gedisciplineerde regime dat de school zou hebben. Desalniettemin, toen het programma eindelijk begon, was ik blij verrast door de kwaliteit van het onderwijs. Ik had wat voorkennis van de taal, en daarom dacht ik aanvankelijk dat ik me zou vervelen. Maar ik heb tot nu toe geen moment van verveling ervaren. Onze leraar onderwijst met een gevoel voor humor gelijk dat van de serie Monty Python, alle facetten van de Tibetaanse taal en cultuur op meesterlijke wijze. De nadruk wordt sterk gelegd op de communicatie: de communicatie met de leraar, met elkaar en met de Tibetanen om ons heen. In de toekomst wordt dat de communicatie met de geshe en het publiek.

Het verbaast me soms dat ik naarmate ik meer leer steeds enthousiaster word over de prachtige Tibetaanse taal, het nobele vak van tolk en de alomvattende Dharma. "Jong en enthousiast", zo omschreef onze huidige leraar mij, en dat kan wel kloppen. Onze leraar, die wij studenten slechts mogen aanspreken met Genla (een eerbiedige titel voor leraren), is de Britse eerwaarde Sherab Gyatso, die recentelijk de prestigieuze graad van geshe behaalde in het Drepung Klooster. Genla is de vierde westerse geshe tot nu toe, iets waar wij, zijn studenten, best een beetje trots op zijn. Of anders gezegd, we voelen ons bevoorrecht van hem les te krijgen. Vijf dagen per week hebben we les, van negen tot drie uur. 's Ochtends geeft Genla ons les, en na de gezamenlijke lunch converseren we met onze Tibetaanse conversatiepartners, bij wie we het 's ochtends geleerde in praktijk kunnen brengen. Nu het tweede jaar van de cursus begonnen is, worden we geacht naar zoveel mogelijk 'teachings' te gaan. Zodoende ben ik de afgelopen drie maanden, gedurende vijf dagen per week naar de lezingen van een lama uit de Nyingma-traditie gegaan, voor wie ik een gedeelte van de lestijd heb mogen tolken. Hoewel het een beetje eng was om voor dertig tot veertig mensen te moeten vertalen, was het een ontzettend leerzame ervaring.
Ook hebben een aantal van de studenten en ik afgelopen winter, toen Geshe Sonam Gyaltsen in Dharamsala was, van zijn geweldige lestechnieken kunnen genieten. Geshe Sonam Gyaltsen gaf les over Het Wiel van Scherpe Wapens en zijn eigen gecomponeerde commentaar erop, dat alles in het Tibetaans. Hoewel de tekst zelf een klassieker is , was zijn commentaar wat bruisender en eigentijdser. Het contrast was zeker interessant. Een student merkte op dat de tekst *Het Wiel van Scherpe Wapens* er een is die men "in het zonnetje" zou moeten lezen, aangezien je er niet altijd even vrolijk van wordt. Gelukkig was het weer niet al te slecht, en konden we vaak met Geshe-la buiten op het dakterras van het Gadhong Klooster zitten, met ons boek en notitieblok op de schoot. Als het weer niet goed was, was Geshe-la's gevoel voor humor het absolute lichtpuntje van een donkere dag. Het was geweldig om Gen Sonam Gyaltsen's manier van lesgeven te mogen meemaken, en des te meer reden vooruit te kijken naar volgend jaar.

Tot die tijd, zal ik hier zijn, met mijn man, Tashi en mijn dochter Pema, die nu al viereneenhalf jaar is. Pema zal het zekere geweldig vinden om terug naar Nederland te gaan, het land dat zij zich herinnert als een land vol zandbakken en speelgoedwinkels. Tashi wil ook wel gaan, hoewel hij wat onzekerder is over zijn toekomst (wat voor werk zal hij doen? Waar zullen we wonen?) Hoe dan ook, voor we vertrekken zal ik zoveel mogelijk leren en studeren zodat ik mijn toekomstige tolkenwerk goed zal kunnen doen. Niet te vergeten, ik wil graag het Maitreya Instituut uit het diepst van mijn hart bedanken voor het geven van deze kans, die mij in staat stelt te doen wat ik het liefste doe: het in detail bestuderen van zowel de Tibetaanse taal als de Dharma.

Bedankt en tot volgend jaar!
Berthe

Beoefening van het redden van levens



Op Dierendag, 4 oktober 2004 hebben we ca 80 palingen (200 euro) en 200 wormen (30 euro) het leven gered. Er is nog 44 euro over. Hiervoor zullen we tussen april en juli 2005 kreeften redden.

Vlak voor Kerstmis, op woensdag 22 december om 11.00 uur, zal het ritueel voor het redden van levens nog eens plaatsvinden, ditmaal met konijnen. Het is de bedoeling regelmatig deze reddingsacties uit te voeren. Om ze te redden moeten we de dieren van hun eigenaar kopen. Het staat u vrij om voor dit doel geld te doneren (giro 6901668 Maitreya Instituut Emst o.v.v. dierenlevens).
Als u enthousiast bent om praktisch iets te doen voor het ondersteunen van levens, kunt u zich opgeven voor het adopteren van een kip, een kat, een konijn of een ander dier. Daartoe kunt u zich aanmelden bij het Maitreya Instituut of bij Margot Kool, tel. 0578 - 613739.
Het spreekt vanzelf dat we uitsluitend mensen zoeken die de dieren willen voeden en verzorgen tot ze een natuurlijke dood sterven. Het redden van dieren die in levensgevaar verkeren is een praktische en krachtige methode om ons leven te verlengen. In de boeddhistische wereld is het redden van levens een veelvuldig gedane beoefening. Om u te inspireren en de diepere betekenis van het ritueel te begrijpen, drukken wij de aanvang van het ritueel hier af.

Beoefening in de meditatieruimte

Wek een positieve Mahayana motivatie op door aan de voordelen te denken van dit ritueel voor het redden van dierenlevens. Overdenk dat al deze dieren eens mens waren. Doordat ze de Dharma niet beoefenden en hun geest niet onder controle hadden, werden ze geboren als dier. "Al deze dieren zijn mijn moeder geweest en waren ontzettend vriendelijk. Ze hebben zich voor me opgeofferd en ingespannen. Iedere keer weer namen ze me in bescherming en hielpen ze mij zonder aan zichzelf te denken. Ook zijn ze vele malen mijn vader, broer, zuster geweest."
Overdenk de nadelen van het dier zijn: hun domheid, ze worden levend opgegeten door andere dieren, ze worden gebruikt door mensen. Denk: "Ik moet alle dolende wezens bevrijden van hun lijden en ze naar verlichting voeren. Om dat te kunnen doen wek ik de verlichtingsgeest op en zal ik de zes perfecties beoefenen. Daarom zal ik deze dieren bevrijden en daarbij de zes perfecties in gedachten houden. Ik red het leven van deze dieren voor het lange leven van de Meedogende in menselijke vorm, Zijne Heiligheid de Dalai Lama, bron van alle geluk van alle wezens. Mogen al zijn wensen in vervulling gaan. Ik red deze dieren voor het lange en stabiele leven van alle kostbare leraren en heilige wezens, mogen ze de Dharma verspreiden in alle richtingen. Mogen alle sponsors lang leven en hun wensen in vervulling gaan in overeenstemming met de Dharma. Mogen alle wezens vrij zijn van lijden, mogen al hun ziekten genezen. Mogen alle slechte mensen de Dharma ontmoeten en ophouden met negatieve daden te verrichten. Om al deze wensen in vervulling te doen gaan, creëer ik positieve energie door het redden van levens."
In de tekst *"De Voordelen van Mahayana Voorschiften voor één dag"* van Geshe Lam Rimpa staat: "Het niet-doden heeft als onmiddellijk voordeel dat we daardoor een lang leven zullen hebben en gezond zullen zijn in ons volgende leven. We zullen de invloed daarvan al in dit leven kunnen constateren. Door het opgeven van het doden zullen we uiteindelijk het vadjra-lichaam verwerven." Een vadjra-lichaam wil zeggen een boeddhalichaam, een lichaam dat niet uit materie bestaat en daardoor onvernietigbaar is.

Door Margot Kool

Dit onderricht is gegeven tijdens zomer Lam Rim juli 1991 door de Geshe Konchog Lhundup, vertaling: Hans van den Bogaert

Woensdag 2 februari om 11.00 uur wordt in Maitreya Instituut Emst opnieuw het ritueel voor geredde dieren gehouden.

U bent van harte welkom om daarbij aanwezig te zijn en/of kunt zich opgeven om die ochtend een gered dier te komen ophalen.

Programma Maitreya Emst

De volgende cursussen worden gegeven in MI Emst. Deze accommodatie is eigendom van de Stichting Maitreya Instituut en wordt draaiende gehouden met de opbrengst van de cursusgelden. Er wordt geen winst gemaakt en er zijn tot nu toe geen reserves voor vernieuwing en onvoorziene omstandigheden gevormd. Het meeste werk wordt door vrijwilligers gedaan. Daardoor kunnen de tarieven laag worden gehouden. Naast het cursusgeld vragen wij van deelnemende cursisten dat zij tijdens de cursus wat "karma-yoga" doen: lichte huishoudelijke werkzaamheden die nodig zijn om de cursus goed te laten verlopen.
De cursussen die door de vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen worden gegeven, worden direct in het Nederlands vertaald door Hans van den Bogaert.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578 - 661450, telefax: 0578 - 661851, of e-mail: emst@maitreya.nl

ONTDEK HET BOEDDHISME-DAGEN

ONTDEK HET BOEDDHISME

(Discovering Buddhism) is een programma dat door de FPMT is ontwikkeld voor mensen die kennis en ervaring willen opdoen met betrekking tot het Tibetaans boeddhisme. Aan de hand van verschillende thema´s komen essentiële onderdelen van het boeddhisme aan bod in de vorm van lezingen, meditaties en discussies. In totaal zijn er 13 verschillende thema´s die gedurende één of meerdere dagen worden onderwezen. Het onderricht vindt één keer per maand plaats gedurende een zaterdag. De thema´s kunnen ook los van elkaar, als aparte onderdelen, gevolgd worden. In de eerste helft van 2005 komen de volgende onderwerpen aan bod: karma, het opzetten van een dagelijkse beoefening, samsara en nirvana en de verlichtingsgeest. Daarnaast zal aandacht worden besteed aan het doen van retraites en het uitvoeren van intensieve zuiveringsmethoden. Het programma is zeer geschikt voor mensen die vrijblijvend kennis willen maken met het boeddhisme, maar ook voor beginners die zich meer willen verdiepen in de theorie en met name de praktijk van het boeddhisme.
De ONTDEK HET BOEDDHISME cursussen in MI Emst worden met toestemming van Geshe Sonam Gyaltsen gegeven door Janny de Boer en Alex de Haan op de zaterdagen: 12 februari, 5 maart, 2 april, 14 mei en 2 juli. Deze cursusdagen beginnen om 10.00 uur en eindigen om 17.00 uur.

KARMA, DE WET VAN OORZAAK EN GEVOLG (ONTDEK HET BOEDDHISME)
Zaterdag 12 februari 2005

Iedereen probeert gelukkig te zijn en iedereen wil voorkomen dat er lijden ontstaat. Maar welke factoren bepalen dat er lijden of geluk opkomt? De wet van oorzaak en gevolg, karma, bepaalt welke oorzaken zullen uitmonden in een persoonlijke gelukservaring en welke in een persoonlijke lijdenservaring. Elke activiteit die we verrichten met lichaam, spraak en/of geest dient als oorzaak voor onze ervaringen.
Op deze zaterdag bespreken we welke activiteiten oorzaken zijn voor geluk en welke voor lijden, welke factoren nog invloed kunnen uitoefenen als we eenmaal al activiteiten hebben verricht en hoe we dus invloed uit kunnen oefenen op de kwaliteit van onze eigen toekomst.

DE PRAKTIJK VAN EEN DAGELIJKSE BOEDDHISTISCHE BEOEFENING (ONTDEK HET BOEDDHISME)
Zaterdag 5 maart en zaterdag 2 april 2005

Om de boeddhistische leer te integreren in je eigen leven is meditatie essentieel. Regelmaat in de meditatie is een bepalende factor voor succes. Op deze twee zaterdagen zullen we vooral praktisch kijken naar het opzetten van een eigen dagelijkse beoefening. Aan de orde komen onder andere de voorwaarden voor een geschikte ruimte, het opzetten van een altaar, het offeren van waterschaaltjes, het aanbieden van een mandala-offerande, het doen van neerbuigingen en het doen van andere zuiveringsmeditaties.

HET GEBREKKIGE BESTAAN EN DE TOTALE BEVRIJDING (ONTDEK HET BOEDDHISME)
Zaterdag 14 mei 2005

We worden dagelijks geconfronteerd met allerlei soorten vervelende ervaringen die we zelf moeten ondergaan of die de mensen om ons heen moeten ondergaan. Aan de andere kant is het geluk wat we graag willen ervaren moeilijk te krijgen en als het er al is dan duurt het maar heel kort. Dit is de praktijk van ons gebrekkige bestaan. De Boeddha gaf aan dat het heel belangrijk is om de aard van dat gebrekkige bestaan grondig te leren kennen. Pas als we ons echt bewust zijn van de onplezierige kanten van ons bestaan zullen we gemotiveerd raken om er daadwerkelijk iets aan te veranderen. We zullen op zoek gaan naar de oorzaken van het gebrekkige bestaan en we zullen methoden willen toepassen om bevrijding uit deze situatie te bereiken. Om daar enthousiast in door te zetten is het belangrijk om waardering op te wekken voor het eindresultaat, de totale bevrijding, een staat waarin het lijden definitief is opgeheven en het geluk blijvend en intens is.

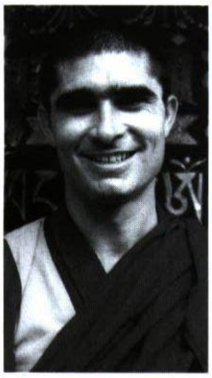
DE VERLICHTINGSGEEST, HET MIDDEL OM IEDEREEN GELUKKIG TE MAKEN (ONTDEK HET BOEDDHISME)
Zaterdag 2 juli 2005

Doordat we steeds beter inzicht krijgen in de aard van het gebrekkige bestaan, zullen we steeds krachtiger wensen dat we van het lijden in het gebrekkige bestaan worden bevrijd. Als we vervolgens om ons heen kijken, zien we dat alle andere wezens in hetzelfde schuitje zitten: ook zij zitten vast in het gebrekkige bestaan. Dat kan ons aanzetten om al die wezens te willen helpen zichzelf daaruit te bevrijden. Tegelijkertijd realiseren we ons dat we op dit moment die capaciteit nog niet hebben. Pas als we zelf al onze kwaliteiten hebben ontwikkeld en al onze fouten hebben opgegeven zijn we een boeddha, iemand met de capaciteit om alle wezens te bevrijden van het lijden. Om dit te kunnen bereiken moeten we de verlichtingsgeest opwekken: het verlangen naar volmaakte volledige verlichting voor het welzijn van anderen. Op deze zaterdag zullen we ingaan op de methodes om deze verlichtingsgeest op te wekken in de eigen geest, zoals het ontwikkelen van gelijkmoedigheid, liefde en mededogen.

In overleg is het mogelijk vrijdag en/of zaterdag in het Maitreya Instituut Emst te overnachten.

MEDITATIE WEEKENDEN MET VEN. MICHAEL

Courses with Ven. Michael Losang Yeshe: 22 & 23 januari, 19 & 20 februari, 19 & 20 maart, 16 & 17 april, 18 & 19 juni.



Ven. Michael Losang Yeshe was born in 1966. He lived and studied at Kopan Monastery, Nepal from the age of 6, before moving to Sera Monastery in South India to do his geshe studies. Venerable Michael combines a traditional Tibetan monastic education with a western background. As advised by Lama Zopa Rinpoche he has come to live in MI Emst where he will support Geshe Sonam Gyaltsen by teaching, translating and providing spiritual support to students. He teaches in clear and easy understandable English.

HOW MEDITATION CAN HELP; OVERCOMING THE ADDICTIVE MIND.
January 22 & 23, 2005
"Meditation is primarily concerned with caring for the mind" (Lama Zopa Rinpoche)

Despite our material wealth and comfort, many of us feel a great sense of absence of purpose in life. Unable to identify the roots of this feeling, or even understand it, we often reach out to find happiness outside of ourselves. We tend to go for a 'quick fix', from overindulging our senses to substance abuse as a means for escape. This course looks at how meditation can be an alternative to self-destructive ways and redirect the mind towards greater meaning, balance and happiness.

DEALING WITH ANGER, STRESS AND DEPRESSION
February 19 & 20, 2005
"When we experience problems, either internal or external, our narrow and unskilful mind only makes them worse." (Lama Thubten Yeshe)

In the competitive world of work and career, as well as in our personal lives, sometimes we have no defence against overwhelming negative feelings. Emotions such as anger arise and complicate the situation further leading to stress and sometimes depression. Learn how Buddhism offers techniques that help us deal with these powerful negative forces.

WORKSHOP ON THE "SEVEN LIMBS PRACTICE"
March 19 & 20, 2005
"Like a seed and the conditions that are necessary for its growth, meditation is the direct cause of spiritual growth, while the Seven-Limb Practice provides the contributing conditions." (Geshe Ngawang Dhargye)

Only by practicing what we have learned can we begin to transform our lives. The core of Buddhist practice has two main themes: purifying negative states of mind and accumulating merit. The most effective way to apply these principles in our daily lives is explained in the seven-limb practice. There will be demonstrations of how to set up an altar, do prostrations, make offerings and so forth, along with explanations on the significance of these ritual practices.

HOW TO DEAL WITH LOSS: A WORKSHOP ON DEATH AND DYING FROM A BUDDHIST PERSPECTIVE
April 16 & 17, 2005
"Illness, suffering and death are part of the reality of human existence. It would be as foolish to pretend that we are not sick when we are, or that we will never die, as it would be to deny the possibility of ever getting well." (His Holiness the Dalai Lama)

Most of us live in denial of death. However, it is inevitable that we experience the loss of a loved one at some stage in our lives. It is also inevitable that we ourselves will experience death one day. The Buddhist teachings offer practical guidelines on how to care for the dying, how to deal with grief from losing a dear one as well as preparing ones own mind to be able to die peacefully.

OVERCOMING SELF-OBSESSION, THE EIGHT VERSES OF THOUGHT TRAINING
June 18 & 19, 2005
"The sun of real happiness shines in your life when you start to cherish others." (Lama Zopa Rinpoche)

The core practice of Mahayana Buddhism is to develop love and compassion towards all living beings. As we begin to develop these positive qualities, this naturally reduces our self-obsession. In this course we will discover how being obsessed with merely one's own interests is the root of all problems. The Eight Verses of Thought Training is a text composed by the great Kadampa master Geshe Langri Tangpa who outlined the essential practices of how to free ourselves from the grip of the egocentric mind.

All weekend courses with Ven. Michael Yeshe begin at 10 am on Saturday and end at 5 pm on Sunday. They include teachings, meditation and discussion.

LAM RIM RETRAITE
14 t/m 16 januari 2005
Met Jacoba Postma en Ven. Michael

Onder ervaren leiding wordt gemediteerd op alle onderdelen van het pad dat leidt naar het hoogst haalbare niveau van persoonlijke evolutie, de volmaakte verlichting van het boeddhaschap.

Aanvang: **vrijdag 20.00 uur**
Einde: **zondag 17.00 uur**

TEKEN EN SCHILDER WEEKENDCURSUS
28 t/m 31 januari
Met Andy Weber

De cursussen met Andy Weber zijn al jaren een groot succes. De oorspronkelijke techniek van het tekenen en schilderen van thangka's van een westerse leraar ontvangen is een kans uit duizenden. Andy leidt tijdens de tekencursus tevens meditaties en weet steeds opnieuw een stimulerende en inspirerende atmosfeer te scheppen, waarbinnen de boeddhavormen die op het canvas ontstaan zich geheel thuis lijken te voelen. Helaas is de toegang gelimiteerd tot een maximaal aantal deelnemers. Deelname wordt toegekend op basis van datum van inschrijving. Voor alle inlichtingen: kantoor MI Emst bellen bij voorkeur tussen 12.00 en 16.00 uur 's middags. Niet op maandag.

Aanvang: **vrijdag 20.00 uur**
Einde: **maandag na de lunch**

TIENERWEEKEND
4 t/m 6 februari
Met Koosje van der Kolk

Zie ook het artikel in dit magazine

Aanvang: **vrijdag 4 februari om 19.00 uur**
Einde: **zondag 6 februari om 16.00 uur**

LO SAR VIERING VAN HET TIBETAANSE NIEUWJAAR
9 februari

NYUNG NÄ MET MICHAEL LOSANG YESHE
21 t/m 26 februari

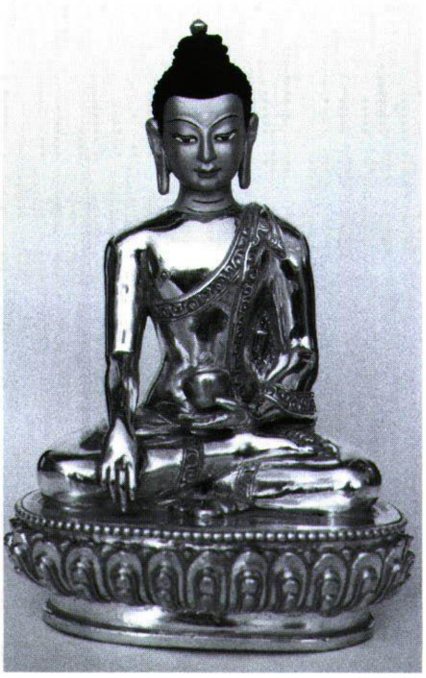
Start maandagavond 20.00 uur en duurt tot en met zaterdagochtend 26 februari. Twee rondes met een mogelijkheid om per ronde in te stappen. Aanvang tweede ronde 23 februari om 20.00 uur.

YOGA
Zondag 6 maart 10.00 - 17.00 uur
Met Uf Riezebos

Deze zondag doen we gerichte yogaoefeningen ter ondersteuning van de ideale meditatiehouding. De oefeningen helpen ons bovendien bewustwording van de wisselwerking tussen lichaam en geest te versterken. We kunnen de oefeningen gebruiken om de meditatiehouding zodanig te verbeteren dat dit de kwaliteit van de meditaties ten goede komt.

DE DRIE JUWELEN VAN TOEVLUCHT EN HET BOEDDHAPOTENTIEEL
(FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme)
Door Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling Hans van den Bogaert
Data: 25 t/m 27 maart en 22 t/m 24 april

Deze cursus is voor iedereen toegankelijk. Aan de hand van de beroemde tekst van Maitreya over het boeddhapotentieel De



Altijd Voortgaande Stroom (Uttaratantra / Gyü Lama) zullen de eerste vier vadjra onderwerpen worden toegelicht. In tegenstelling tot eerdere aankondigingen zal deze twee weekenden dieper worden ingegaan op de aanleg die alle wezens hebben om te ontwikkelen tot het hoogst mogelijke niveau van persoonlijke evolutie en zelf een boeddha te worden.

Aanvang: **vrijdagavond 20.00 uur**
Einde: **zondagmiddag 17.00 uur**

TANTRAWEEKENDEN
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling Hans van den Bogaert
Data: 11 t/m 13 maart, 8 t/m 10 april, 29 april t/m 1 mei, 10 t/m 12 juni.

Deze weekenden zijn een voortzetting van de onderwerpen over tantra die deel uitmaken van "De Paden en Stadia van Tantra" en van "De Drie Kaya's in het Pad Brengen via Sterven, Bardo en Wedergeboorte". Deze weekenden zijn een voortzetting van de weekenden van 2004 en alleen toegankelijk voor degenen die toestemming van Geshe Sonam Gyaltsen hebben gekregen.

QUESTIONS AND ANSWERS WITH VENERABLE MICHAEL
Sunday April 3, 2005
from 2 till 5 pm.

A friendly chat with Ven. Michael; specifically for those who already have a daily practice. Come together to share inspiration and insights while clearing up doubts concerning one's daily practice, especially in relation to the Lam Rim topics.

GEEST EN MENTALE FACTOREN
Door: Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling: Hans van den Bogaert
Data: 27 t/m 29 mei en 24 t/m 26 juni

De boeddhistische filosofie over het functioneren van de geest is uitgesproken positief en geeft aan waarom het belangrijk is selectief te zijn in de gedachten die wij in onze geest stimuleren. Onder invloed van heilzame mentale factoren wordt onze geest in zijn geheel heilzaam en positief. Onder invloed van verstorende emoties zoals haat, wordt onze geest schadelijk en negatief. De informatieve theorie is bedoeld voor de praktijk!

Aanvang: vrijdagavond 20.00 uur
Einde: zondagmiddag 17.00 uur

KINDERWEEKEND
4 en 5 juni
Met Paul Baas, Lucienne Teunissen, Inez Abbink en Koosje van der Kolk

Over schadelijke en heilzame emoties

Aanvang: zaterdag 4 juni 10.00 uur
Einde: zondag 5 juni 16.00 uur

LAM RIM ZOMERCURSUS
8 t/m 22 juli
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

De lessen zullen zijn gebaseerd op het tweede deel van de beroemde tekst van de grote Tibetaanse meester Lama Tsong Khapa, de Lam Rim Chenmo, dat is *De Uitgebreide Verhandeling over de Stadia van het Pad naar de Verlichting*.
Twee lezingen per dag worden afgewisseld met meditaties en discussies onder leiding van oudere studenten. De lezingen worden direct uit het Tibetaans in het

Nederlands vertaald.
Geshe Sonam Gyaltsen is sinds zijn komst in 1992 de vaste leraar van het Maitreya Instituut.
Hij staat bekend om zijn capaciteit de traditie van het Tibetaans boeddhisme aan de westerse cultuur aan te passen.

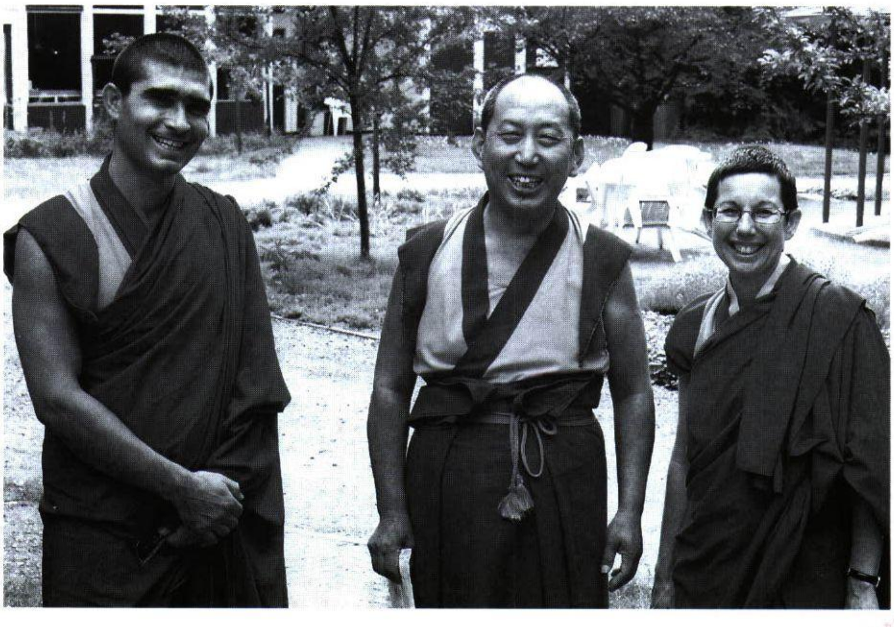
Aanvang: vrijdagavond 8 juli om 20.00 uur
Einde: vrijdagochtend 22 juli om 12.00 uur

FEESTJE TER ERE VAN GESHE SONAM GYALTSEN
Vrijdag 22 juli vanaf 12 uur

LAM RIM RETRAITE
23 t/m 27 juli

Retraite onder leiding van een oudere student, waarbij in een inspirerende omgeving op alle onderdelen van het pad naar de verlichting zal worden gemediteerd om ervaring op te doen voor toepassing in de eigen omgeving.

Aanvang: zaterdagavond 20.00 uur
Einde: woensdagochtend 27 juli
Na de zomer zal een geheel nieuwe ronde van de FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme van start gaan met de twee onderwerpen: De Stadia van het Pad naar de Verlichting (Lam Rim) en De Geest en Cognitie (Lo Rig).
Deze FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme is een compleet studiepakket met 12 onderwerpen die in twee weekenden per maand over een periode van vijf jaar worden onderwezen door een volledig bevoegde Tibetaanse leraar. Het onderricht wordt direct in het Nederlands vertaald door Hans van den Bogaert. U kunt een informatiebrochure aanvragen tijdens kantoortijden.



Programma Maitreya Amsterdam

DISCOVERING BUDDHISM

The aim of the DISCOVERING BUDDHISM program is to give participants a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism. By engaging in this program, participants will gain an experiential taste of Buddha's teachings, meditation & retreat experience and the skills they need to make their lives most meaningful.
For further information see DISCOVERING BUDDHISM brochure. All are welcome to participate in this program regardless of certification interest. All the Discovering Buddhism evenings and weekends will be given by Ven. Kaye Miner, a highly experienced Australian nun in the Tibetan Buddhist tradition, who is known for her clear style and sense of humor.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Amsterdam, telefoon: 020-428 08 42, telefax: 020-428 27 88 of e-mail: amsterdam@maitreya.nl

DISCOVERING BUDDHISM

MIND AND ITS POTENTIAL
Mondays 20.00 – 21.30
January: 24, 31
February: 7, 14, 21, 28

Examine what is "mind", its nature and function, and how it affects our experience of happiness and suffering. Explore the differentiation between mind and brain, mind as the creator of our experiences, and the implications of possessing a mind that has no beginning and no end. In addition, learn methods to transform destructive thoughts and attitudes and create a positive and joyous mind.

HOW TO MEDITATE
Mondays 20.00 – 21.30
March: 7, 14, 21
April: 4, 11, 18

Basic meditation techniques. Learn the definition and purpose of meditation, how to sit properly, how top set up a meditation session, the different types of meditation techniques one may employ and how to recognise and deal with obstacles to meditation.

ENGAGING IN THE BODHISATTVA DEEDS
Tuesdays 20.00 – 21.30
Jan 25 – Jun 28

"For as long as space endures, and for as long as living beings remain, until then may I too abide, to dispel the misery of the world."
The teaching on the bodhisattva's deeds is based on Shantideva's inspirational verses on Mahayana aspiration and practice, composed more than a thousand years ago and still widely regarded as the most authentic and complete guide for the practitioner dedicated to the enlightenment of all beings. This highest of motivations lies at the heart of the Guide, which ranges in scope from simple, practical

techniques for developing generosity and dealing with destructive emotions, up to the most refined discussion of ultimate truth. Due to its authenticity and relevance for everyday life, this classic is probably cited more often in teachings by Tibetan Buddhist masters than any other Buddhist scripture. You may join at any time.

WEEKEND COURSES

REALISING YOUR GREATEST POTENTIAL
January: 29 & 30
10.00 – 17.00

We all have the potential for full awakening; all we need is the method and wisdom to realise it. In this course we will explore what this mind of Enlightenment is about, the benefits of it and how we can integrate the understanding in our daily lives. The course will include discourse, discussion, questions and answers and meditation, suiting regular students and newcomers alike.

MEDICINE BUDDHA MEDITATION RETREAT
February: 19 & 20
09.00 – 17.00

This weekend retreat will help to familiarise students with the Medicine Buddha meditation practice. Lama Zopa Rinpoche, who gave the Medicine Buddha initiation in Amsterdam in August 2004, has advised students to do this practice regularly.
"If we recite the Medicine Buddha's name and mantra, we receive the benefit of all the prayers that the Medicine Buddha made for us in the past—prayers for all happiness, all good things, the success of our Dharma practice, realizations, whatever; all happiness, temporary and ultimate. We receive whatever the Medicine Buddha prayed for us sentient beings to receive.
Not only that. Whatever prayers we ourselves make are actualized.

INTRODUCTION TO WISDOM OF EMPTINESS
March: 26 & 27
10.00 – 17.00

The wisdom of Emptiness or shunyata is the ultimate truth, the actual way in which everything exists and is the most profound of all of Buddha's teachings. Understanding emptiness is vital not only to free ourselves from all the confusion, problems and suffering we experience in our lives and in cyclic existence, but also to fulfil our highest potential: attaining enlightenment for the benefit of all beings. This course will provide students with an introduction to emptiness and how to meditate on it.

MEDITATION CLASSES

These classes are suitable for those wishing to learn to meditate as well as those who wish to develop their meditation practice in a group environment.

GUIDED MEDITATION
Mondays 19.00-19.45
Wednesdays 19.00 – 19.45

The word "meditation" means to familiarise. In these meditation classes we become familiar with positive ways of thinking and reduce the negative, harmful imprints in our mind utilising concentration, analytical and visualisation techniques.

TEKENMIDDAGEN
Met Carmen Mensink
Zaterdag 15 januari, 19 februari, 19 maart, 16 april, 14 mei, 18 juni
Tijd: 12.00 – 17.00 uur

MANTRA - ROLLEN
Met Ven. Konchog Phuntsog (Ven. Jan Bijman) en Marvin de Hont
Zaterdag 8 en 22 januari, 5 en 19 februari, 5 en 19 maart, 2 en 16 april
Tijd: 10.30 – 13.30 uur

TIBETAANSE TAALLES
O.l.v. Tsewang Namgyal en Marco Roos

Door ervaring weten we dat mensen om verschillende redenen het Tibetaans willen leren. Sommigen willen vooral leren spreken omdat zij naar Tibet gaan of sponsorkinderen willen opzoeken. Anderen willen (ook) leren lezen en schrijven en nog anderen willen Dharma-teksten vertalen.

Kosten:
7 lessen van 1 serie € 105,-
Bij volgen van 2 series tegelijkertijd samen € 160,-
Data: 14 en 28 januari,
11 en 25 februari, 11 en 25 maart

Programma Maitreya Groningen

CURSUS DISCOVERING BUDDHISM / ONTDEK HET BOEDDHISME
met openbare lezingen door Ven. Kaye Miner

In de cursus 'Discovering Buddhism / Ontdek het boeddhisme' komen 13 kernonderwerpen uit het Tibetaans boeddhisme aan bod. De cursus is het resultaat van de wereldwijde inspanningen van docenten en programmacoördinatoren van de 'Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition' (FPMT) en geeft een grondige basis in de beoefening van het Mahayana boeddhisme.

De eerste vier onderwerpen zijn behandeld op 16 woensdagavonden in 2004. Deze onderwerpen waren: 'Geest en zijn potentie', 'Mediteren, hoe doe je dat?', 'De presentatie van het pad naar de verlichting' en 'Het belang en de rol van spirituele leraren'. In 2005 vervolgen we met 'Het waardevolle mensenleven, sterven en wedergeboorte' en 'Karma, de wet van oorzaak en gevolg'.

Alle modules zijn in principe los te volgen, dus aanmelden is nog mogelijk. Beide modules worden geïntroduceerd door Ven. Kaye Miner, tijdens twee openbare lezingen.

Ven. Kaye Miner is Australische van geboorte. Voordat ze in 1990 tot non werd gewijd had ze jarenlang les van Lama Zopa Rinpochee, de befaamde grondlegger van de FPMT. T/m 1995 werkte ze als spiritueel coördinator van het Tara Institute in Melbourne en gaf ze ook les op andere Tibetaans boeddhistische centra in Australië. Op verzoek van Lama Zopa kwam ze in 1996 naar Nederland, om spiritueel programmacoördinator en leraar te worden op het Maitreya Instituut in Amsterdam. Sinds 1 januari 2003 is ze tevens directeur van het Maitreya Instituut in Emst. Ven. Kaye Miner geeft les in eenvoudig en begrijpelijk Engels. Ze gebruikt veel aansprekende voorbeelden en anekdotes, vaak uit haar eigen leven. Desgewenst kunnen haar lezingen worden vertaald in het Nederlands.

HET WAARDEVOLLE MENSENLEVEN, STERVEN EN WEDERGEBOORTE

Openbare lezing door
Ven. Kaye Miner
Woensdag 16 februari 2005
Veel mensen verkeren in uiterst gunstige omstandigheden om zich spiritueel te ontwikkelen: ze zijn geestelijk en lichamelijk gezond, leven niet in een land met een dictatoriaal regime, hebben voldoende vrije tijd, etc. Helaas is deze gunstige situatie tijdelijk, omdat we vroeger of later zullen sterven. In het boeddhisme gaan we ervan uit dat we opnieuw geboren zullen worden, maar de situatie waarin we dan terecht komen hoeft niet per definitie gunstig te zijn. Hoe kunnen we ons waardevolle mensenleven optimaal benutten en zorgen voor een goede wedergeboorte? En wat gebeurt er allemaal als iemand doodgaat en hoe kunnen we onszelf en anderen helpen op het moment van sterven?

Cursus (met meditaties)
door Jacoba Postma
Woensdag 2 maart / 9 maart / 23 maart / 6 april 2005
Vier verdiepingsavonden over het proces van dood en wedergeboorte. Verken de impact hiervan op ons dagelijks leven.

KARMA, DE WET VAN OORZAAK EN GEVOLG

Openbare lezing door
Ven. Kaye Miner
Woensdag 20 april 2005

Alles in het boeddhisme is gebaseerd op de wet van oorzaak en gevolg, op karma. Het woord karma is inmiddels aardig ingeburgerd in de westerse wereld, maar vooral vanuit de Hindoe-traditie. In het Hindoeïsme heeft karma echter iets fatalistisch, in het boeddhisme niet. In het boeddhisme gaan we ervan uit dat we doorlopend de tekortkomingen uit onze geest kunnen verwijderen en de goede kwaliteiten in onze geest kunnen stimuleren. Uiteindelijk kunnen we hiermee het boeddhaschap bereiken: een staat van volledige zuiverheid, waarin het volledige potentieel van onze geest volmaakt tot ontwikkeling is gekomen. Het boeddhaschap stelt ons in staat werkelijk te helpen om het lijden in de wereld op te heffen en alle noodlijdende wezens een stukje gelukkiger te maken. Hoe kunnen wij deze capaciteit ontwikkelen?

Cursus (met meditaties)
door Anne Veen
Woensdag 27 april / 11 mei / 25 mei / 8 juni 2005

Vier verdiepingsavonden over karma, de wet van oorzaak en gevolg. Ontdek hoe we positief karma – de oorzaak voor geluk en succes - kunnen creëren en negatief karma kunnen zuiveren.

Plaats:
De lezingen van Ven. Kaye Miner vinden plaats in La Nueva Pasión, Nieuwe Boteringestraat 72, Groningen.
De cursusavonden Discovering Buddhism vinden plaats in Yantra, Oude Ebbingestraat 61, Groningen.
Tijd:
Lezingen Ven. Kaye Miner: 19.30-21.00 uur.
Cursus: 19.30 – 21.15 / 21.30 uur.
Kosten:
Lezingen Ven. Kaye Miner: € 7,-
Cursus: € 37,50 per module (inclusief lesmateriaal).
Aanmelden:
Aanmelden voor de cursus kan via: groningen@maitreya.nl (of 0595-571128).
De lezing van Ven. Kaye Miner is voor iedereen toegankelijk; aanmelden is niet nodig.

THEMAMIDDAGEN EN RETRAITES!

In het kader van Discovering Buddhism / Ontdek het boeddhisme zullen ook themamiddagen en meerdaagse retraites worden georganiseerd. De eerste themamiddag vindt plaats op zondag 30 januari en zal worden geleid door Ven. Michael Losang Yeshe.

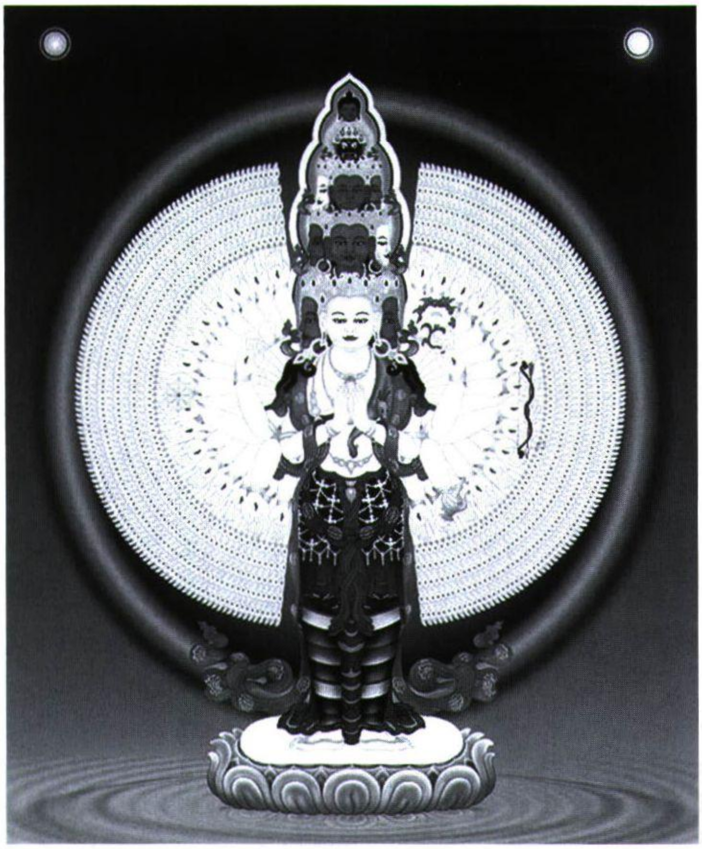
Ven. Michael Losang Yeshe werd geboren in 1966 en leefde en studeerde vanaf zijn zesde levensjaar in het Kopan Klooster in Nepal. Later volgde hij de geshe-opleiding in het Sera Klooster in Zuid-India. Hij combineert een traditioneel Tibetaanse kloosteropleiding met een westerse achtergrond. Op advies van Lama Zopa Rinpochee kwam Ven. Michael naar het Maitreya Instituut in Emst, waar hij Geshe Sonam Gyaltsen ondersteunt met vertalen, het verzorgen van onderwijs en beoefeningen, en het geven van spirituele ondersteuning aan studenten.
Kijk op de website voor meer informatie: www.maitreya.nl (link Maitreya Groningen).

Studiegroep Maitreya Groningen

Dit programma wordt georganiseerd door Studiegroep Maitreya Groningen. De studiegroep maakt deel uit van het Maitreya Instituut (MI), dat centra heeft in Emst (bij Epe) en in Amsterdam. Het MI heeft zich ten doel gesteld de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het MI zich op het boeddhisme zoals dat in Tibet heeft bestaan, met name op de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357–1419), waartoe ook Z.H. de Dalai Lama behoort. Het MI is een van de vele centra van de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) over de hele wereld. De Mahayana-traditie staat voor bevordering van het welzijn van alle levende wezens. Het MI werkt zonder winstoogmerk. Met het bedrag dat je betaalt voor deelname aan lezingen en/of lessen, worden de kosten voor zaalhuur, publiciteit, en dergelijke gedekt.

Studiegroep Maitreya Groningen
Kamerlingheplein 15
9712 TR Groningen
T. 050 - 3091257
F. 050 - 3092787
E. groningen@maitreya.nl
W. www.maitreya.nl
(link Maitreya Groningen)

Nyung Nä retraite



Vanwege de organisatie van deze Nyung Nä is het belangrijk dat iedere deelnemer thuis informatie krijgt opgestuurd omtrent het verloop ervan. Degenen die 1 of een aantal Nyung Nä's volgen zullen op de avond arriveren dat de deelnemers zwijgen. (ook niet via briefjes gaan communiceren). Graag opgave uitsluitend bij Joyce Ruyg en voor maandag 2 mei 2005.

NYUNG NÄ I
Aanvang: zaterdagavond 7 mei om 19.00
Einde: dinsdagochtend 10 mei om 08.00 uur

NYUNG NÄ II
Aanvang: maandagavond 9 mei om 18.00 uur
Einde: donderdagochtend 12 mei om 08.00 uur.

NYUNG NÄ III
Aanvang: woensdagavond 11 mei om 18.00 uur
Einde: zaterdagochtend 14 mei om 08.00 uur

NYUNG NÄ IV
Aanvang: vrijdagavond 13 mei om 18.00 uur
Einde: maandagochtend 16 mei om 08.00 uur

NYUNG NÄ V
Aanvang: zondagavond 15 mei om 18.00 uur
Einde: woensdagochtend 18 mei om 08.00 uur

NYUNG NÄ VI
Aanvang: dinsdagavond 17 mei om 18.00 uur
Einde: vrijdagochtend 20 mei om 08.00 uur

NYUNG NÄ VII
Aanvang: donderdagavond 19 mei om 18.00 uur
Einde: zondagochtend 22 mei om 08.00 uur

NYUNG NÄ VIII (SAGA DAWA)
Aanvang: zaterdagavond 21 mei om 18.00 uur
Einde: dinsdagochtend 24 mei om 12.00 uur

Nyung Nä retraite (8 rondes) met de Boeddha van Mededogen, Avalokiteshvara in Maitreya Instituut Emst

De Nyung Nä staat bekend als een krachtige zuiveringsmethode. Voor het eerst bij het Maitreya Instituut gaan we de "witte Nyung Nä" doen, dat zijn 8 rondes achter elkaar. We zullen tijdens deze retraite mediteren op de Boeddha van Mededogen, die in deze beoefening 11 gezichten en 1000 armen heeft. We zingen lofzangen, doen neerbuigingen, reciteren mantra's, bieden offergaven aan en leven met de 8 Mahayana-voorschriften.

Start: zaterdagavond 7 mei 2005 om 19.00 uur.
Einde: dinsdagochtend 24 mei 2005 om 12.00 uur.
Kosten: € 41,- voor leden (per ronde)
€ 46,- voor niet leden (per ronde)
8 rondes: € 320,- voor leden,
€ 360,- voor niet leden
Iedere ronde mag apart gevolgd worden.

Aanmelding en inlichtingen
tot maandag 2 mei 2005 bij Joyce Ruyg
E-mail: joyceruyg@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

De meeste rondes zullen onder leiding van Joyce Ruyg plaatsvinden.

Overzicht kalender
van januari t/m juli 2005

MET DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN, CURSUSSEN IN EMST EN LEZINGEN

J A N U A R I

05 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
10 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
17 (08)	Wassende maan Tara-offerande
19 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
25 (15)	Volle maan Tara-offerande

F E B R U A R I

04 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
08 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
09 (01)	Lo Sar, Tibetaans nieuwjaar
16 (08)	Wassende maan Tara-offerande
18 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
23 (15)	Volle maan Tara-offerande

M A A R T

05 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
10 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
18 (08)	Wassende maan Tara-offerande
20 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
25 (15)	Volle maan Tara-offerande

A P R I L

04 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
08 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
16 (08)	Wassende maan Tara-offerande
19 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
24 (15)	Volle maan Tara-offerande

M E I

03 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
08 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
16 (08)	Wassende maan Tara-offerande
18 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
23 (15)	Volle maan Tara-offerande Saga Dawa, Herdenking van geboorte, verlichting en parinirvana van Boeddha Shakyamoeni

J U N I

01 (24)	Offerande aan de spirituele leraren
06 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
15 (08)	Wassende maan Tara-offerande
17 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
22 (15)	Volle maan Tara-offerande

J U L I

01 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
06 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha en viering verjaardag van Z.H. de Dalai Lama
10 (04)	Herdenking eerste onderricht van de Boeddha in Sarnath
14 (08)	Wassende maan Tara-offerande
16 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
21 (15)	Volle maan Tara-offerande
30 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld. Details in dit programma-overzicht kunnen veranderen. De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus variëren. Bel daarom even voor de actuele informatie over aanvangstijden! Emst: 0578 - 661450 , Amsterdam: 020 - 428084.

Vragen rond sterven en uitvaart

Binnen de verschillende boeddhistische tradities is een grote rol weggelegd voor het sterfproces. Een goede voorbereiding op het sterven wordt gezien als essentieel voor het proces van reïncarnatie en het vinden van een goede wedergeboorte. De laatste jaren is de aanhang van het boeddhisme in Nederland met meer dan 10 procent per jaar toegenomen (bron: BOS, Boeddhistische Omroep Stichting). Toch zien veel boeddhisten zich geconfronteerd met onbeantwoorde vragen wanneer zich een sterfgeval voordoet in de naaste omgeving of wanneer men zich wil voorbereiden op het eigen sterven. Ook wanneer iemand met specifieke boeddhistische wensen overlijdt, hebben de niet-boeddhistische nabestaanden vaak behoefte aan een contactpersoon bij wie ze met vragen terechtkunnen.

Werkgroep stervensconsulenten

Om zo veel mogelijk informatie te verzamelen over dit onderwerp heeft een groep studenten van het Maitreya Instituut in Emst daarom de Werkgroep Stervensconsulenten opgericht. De Werkgroep Stervensconsulenten adviseert leden en studenten van het Maitreya Instituut en diens families en relaties over de boeddhistische gebruiken rondom het sterven en de manier waarop die in de persoonlijke situatie kunnen worden toegepast.

Handboek

De Werkgroep heeft een Handboek Stervensconsulenten uitgegeven waarin de lessen van de spirituele leraren van het Maitreya Instituut over het proces van sterven zijn gebundeld. Hierin staan antwoorden op vragen die tijdens de lessen zijn gesteld en adviezen die de leraren hebben gegeven met betrekking tot het uitvoeren van beoefeningen en rituelen. Verder zijn er artikelen van verwante leraren toegevoegd. Het Handboek Stervensconsulenten gaat onder meer in op het stervensproces, de tijd voor het sterven, de periode tussen sterven en uitvaart, spirituele zorg voor stervenden, gebedsdiensten en hedendaagse vraagstukken. Het boek is zo ingericht dat afzonderlijke hoofdstukken kunnen worden aangepast of vervangen als er een 'update' beschikbaar is.

Wensenformulier

Het boek bevat ook een spiritueel wensenformulier dat van nut kan zijn bij de voorbereiding op het eigen sterven. Hierin wordt ingegaan op de praktische aspecten van een begrafenis of crematie, maar het biedt ook de ruimte om eventuele persoonlijke wensen aan te geven.
U kunt dit formulier los van het handboek aanvragen. Omdat stilstaan bij het eigen sterven in onze ervaring een confronterende gebeurtenis kan zijn, biedt de Werkgroep de mogelijkheid om dit formulier samen met een stervensconsulent in te vullen. Ook kan een kopie van het ingevulde wensenformulier in bewaring worden gegeven bij een consulent en het Maitreya Instituut. De Werkgroep gaat er echter vanuit dat u zelf maatregelen treft wanneer u het formulier rechtsgeldigheid wilt geven. Het is van belang dat u dit met uw omgeving bespreekt. De Werkgroep heeft een adviserende rol, geen uitvoerende.

De leden van de Werkgroep stellen zich beschikbaar om samen met u antwoorden te vinden op vragen die u bezighouden met betrekking tot (de boeddhistische visie op) het stervensproces en de manier waarop u dit voor uzelf wilt vormgeven. Indien nodig kunt u worden doorverwezen naar andere organisaties die zich met dit onderwerp bezighouden.

Vragen

De werkgroep kan vragen beantwoorden als:
"Ik ben zelf geen boeddhist maar mijn stervende relatie wel. Hoe kan ik hem/haar bijstaan in zijn/haar stervensproces?"
"Ik ben zelf boeddhist, mijn familie niet. Hoe kan ik zorgen dat er toch iets voor mij gedaan wordt?"
"Welke gebeden en rituelen kan ik (laten) uitvoeren tijdens of na mijn sterven en de uitvaart; toewijdingen voor een goede wedergeboorte?"
"Hoe kan ik mij tijdens mijn leven het best voorbereiden op het sterven?"

Geen stervensbegeleiding

De leden van de Werkgroep zijn allen vrijwilligers. Het is voor hen niet mogelijk om als stervensbegeleider betrokken te zijn bij een sterfbed. Ook zullen zij niet het voortouw nemen wanneer een hulpvrager is overleden en er zaken georganiseerd moeten worden. In de regel zal de hulpvrager worden verzocht om zijn wensen met familie en naasten te overleggen. Een contactpersoon uit de familie of naaste omgeving kan dan na het overlijden van de hulpvrager om advies vragen bij de stervensconsulent.

Contact

Wanneer u vragen hebt, kunt u bellen of schrijven. Er zal dan zo spoedig mogelijk contact met u worden gezocht door een stervensconsulent in uw omgeving. Mocht u suggesties ter verbetering hebben of bent u geïnteresseerd in een actieve rol als stervensconsulent vanuit het Maitreya Instituut dan bent u ook van harte welkom op dit adres.

Consulentennetwerk
Maitreya Instituut Emst
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Contactpersoon:
Koosje van der Kolk
tel.: (0578) 661625
E-mail: koosje.kolk@wanadoo.nl

Namens de Werkgroep,
Katelijne Hooymaijers

in memoriam

PAULY LOUET FEISSER – TEGGELAAR

"Na een bijzonder leven en in goed vertrouwen heeft zij dit leven losgelaten" op 25 juli 2004, 56 jaar jong. De crematieplechtigheid vond plaats op vrijdag 30 juli, waarbij ze werd omringd door liefhebbende familieleden, vrienden en Dharma-studenten.
Uit de herinneringen die familie en vrienden opriepen, kwam een warme, liefdevolle vrouw tevoorschijn die had genoten van het leven en van goedheid.
Pauly: "Iedereen krijgt zijn portie in het leven, dit is mijn portie. Ik heb een goed leven gehad, mijn lessen geleerd, ik heb vele leraren mogen ontmoeten."

WILLEM JACOBUS MUAL

Geboren in Indonesië op 22 november 1918, overleden op 15 september 2004 te Amsterdam.
Vader en hoofd van de familie Mual is naar zijn laatste rustplaats gedragen op de begraafplaats Zorgvlied aan de Amsteldijk 273, bij zijn dochter Anne-Marie Mual.
"Hij voelde het al aankomen, wij waren er op voorbereid, toch overviel het ons."

Wij wensen allen die hen missen veel sterkte met de verwerking van het verlies!

Kort langleven gebed voor Kyabdjé Zopa Rinpochee

U, die overeenkomstig het zuivere gedrag van de Overwinnaar leeft,
U, die het glorieuze onderricht van Manjushri ondersteunt,
bewaart en verspreidt,
U, die alles verdraagt en vermenigvuldigt,
U, die meesterlijk verheven gebeden volbrengt
die de Drie juwelen glorie brengen,
Beschermer van mij en uw andere
discipelen, alstublieft,
alstublieft leef lang!

Gecomponeerd op verzoek van Geshe Konchog Kyab ten behoeve van de studenten van het Thubten Kunga Centrum in Florida, USA, door Chöden Rinpochee, op Saga Dawa, de 15de dag van de 4de maand van de Tibetaanse maankalender.

Uit het Tibetaans naar het Engels vertaald door Jampa Gendun.
Uit het Engels naar het Nederlands vertaald door Koosje van der Kolk

Tienerweekend succesvol en afwisselend

Het negende tienerweekend in oktober was zo'n succes dat de deelnemers nu al uitkijken naar een volgend tienerweekend. Het onderwerp van dit weekend was 'Toevlucht; hoe vind ik een veilige richting in mijn leven?' Maar er waren ook nog wat verrassingen.

Op vrijdagavond begon het weekend met een kennismakingsronde. De nieuwe deelnemers werden meteen opgenomen in de groep van 'oude bekenden'. Elke tiener vertelde waar hij of zij vandaan kwam en waar hij of zij bang voor was. Natuurlijk scoorden spinnen hoog, al was er één persoon die bang was voor kikkers. De reden dat er over angsten werd gesproken is dat de Boeddha heeft gezegd dat er twee redenen zijn om toevlucht te nemen: ten eerste de angst voor pijn en lijden en ten tweede het vertrouwen dat de boeddha ons kan beschermen.
Eerwaarde Michael Losang Yeshe, die graag wilde deelnemen om de tieners van het Maitreya Instituut te leren kennen, legde uit dat we eigenlijk drie soorten angst kunnen onderscheiden:

1. Verstandige angst, zoals bang zijn om overreden te worden door een auto en daarom de straat niet oversteken als er een auto aankomt.
2. Angst die voortkomt uit ideeën in ons hoofd, zoals wanneer je als klein kind denkt dat er een enge man onder je bed ligt.
3. Angsten die ons door de wijzen worden uitgelegd. Deze ouders kennen onze ouders zelf ook niet zonder te luisteren naar de wijzen.

Op de betekenis van die derde angst is verder niet ingegaan.

Engels

De tieners waren niet bang om Engels te praten. Toen Michael Yeshe zich wilde terugtrekken omdat hij het Nederlands toch niet verstaan kon, zei een tiener: "Nou, dan doen we het toch in het Engels?" Niemand vond dat een bezwaar. Voor degenen die de Engelse taal niet helemaal machtig waren, was er een Nederlandse vertaling en hun woorden werden door Koosje naar het Engels vertaald, wat ze tot ieders bewondering moeiteloos deed.

Leren

Toen Koosje aan Geshela vroeg: "Hoe kan ik aan de tieners bewijzen dat de Boeddha bestaat?" antwoordde Geshela: "Laat maar zien dat je iets kunt leren. Alle tieners weten en kunnen meer dan toen ze baby waren. Dat geeft aan dat we de capaciteit hebben om onze geest te ontwikkelen. Die capaciteit houdt niet op. We kunnen alles leren als we ons daarvoor inspannen en als we er de tijd voor nemen. En als we alles kunnen en alles weten, zijn we boeddha."
Daarom was zaterdagochtend het thema: 'Wat heb je de afgelopen tijd geleerd, zat het zaadje al in je en wat had je nodig van buitenaf om dat te kunnen ontwikkelen?' De deelnemers gingen uiteen in kleine groepjes. Daarna kwamen ze als groep weer bij elkaar en kreeg ieder groepje de opdracht om van elkaar te vertellen wat de ander geleerd had. Zo leerden ze niet alleen intelligentie ontwikkelen, maar ook respect hebben voor elkaar en goed naar elkaar luisteren. De één had Russisch geleerd, de ander gitaarspelen, de ander zonder handen met een tas op de rug op de stang van de fiets rijden zonder te vallen. Sommigen zeiden: "Het zat al in me". Anderen zeiden: "Het zat niet in me". Toch waren allen het erover eens dat ze een leraar nodig hadden om het te leren. (Behalve op een stang staan op een fiets; daarvoor had je nodig dat je even niks te doen had en iets zocht om de verveling te verdrijven).

Drie Juwelen

's Middags kwam eerwaarde Michael Yeshe uitleggen wat de Drie Juwelen (de Boeddha, de leer van de Boeddha en de spirituele gemeenschap) betekenden, waarin boeddhisten toevlucht nemen. Hij deed dit door middel van een rondegesprek, gevolgd door een vraag en antwoord sessie. Er waren zoveel vragen dat men tijd tekort kwam. Met name in karma, oorzaak en gevolg, waren de deelnemende jongeren zeer geïnteresseerd.

Tom Uhl

Volgend tienerweekend

In elk geval kun je je nu alvast opgeven voor het volgende tienerweekend. Dat valt van vrijdagavond 19.00 uur 4 tot zondagmiddag 16.00 uur 6 februari 2005. Er is nog plaats voor nieuwe deelnemers! Kom vooral, het is leuk en leerzaam. Je steekt er dingen van op waar je ook in je dagelijks leven wat aan hebt.
Het thema voor dat weekend is 'Karma, actie, oorzaak en gevolg'. Omdat dit een moeilijk onderwerp is om te begrijpen, gaan we praten over onze eigen levensloop. Eerwaarde Michael Yeshe zal zijn bijzondere levensverhaal vertellen. Hij ging als westerling al op zesjarige leeftijd studeren in de Tibetaanse kloosters. Hij zal vertellen hoe dat kwam en hoe het verderging. Daarna word je uitgenodigd om in groepjes je levensverhaal aan elkaar te vertellen. Wat er verder gaat gebeuren blijft voorlopig nog een verrassing.

Koosje van der Kolk, ook namens de anderen.

Geluiden

In de avond was het tijd voor ontspannen en een andere manier van communiceren. Peter Gouw kwam langs met zijn klankschalen en instrumenten waarmee je de geluiden van de grote oceanen met orka's en dolfijnen kon naspelen. De jongeren mochten meedoen en dat werd een onvergetelijke ervaring, die we de volgende keer op verzoek gaan herhalen.
Op zondag had Koosje een aantal stoepa's ter beschikking gesteld. Ze heeft een mal, waarmee ze een stoepa kan gieten uit gips. Op advies van Lama Zopa Rinpochee maakt ze er 500. Eerst liet ze zien hoe je een stoepa giet. Daarna mocht de jeugd onder leiding van eerwaarde Konchog Phuntsog (beter bekend als Jan Bijman) zelf naar eigen vrije fantasie een stoepa verven en meenemen. Sommigen waren snel klaar omdat ze één kleur gebruikten die ze daarna in goud overspoten uit een spuitbus. Anderen gingen heel fijntjes ieder detail een andere kleur geven.

Zomerkamp

Toen was de tijd alweer op, op de evaluatie na. "Een weekend is veel te kort", was het algemene commentaar. "Kunnen we geen zomerkamp krijgen in augustus?" We zullen zien of dat mogelijk is. Daarvoor is het nodig dat we weten hoeveel jongeren deel zouden willen nemen aan zo'n zomerkamp. Geef je naam op bij het Maitreya Instituut als je er meer van wilt weten.

Boek recensie

TOEVLUCHT
Een veilige richting nemen in het Tibetaans boeddhisme
Geshe Sonam Gyaltsen
Uitgeverij Maitreya 2004
170 pagina's
Prijs: € 21,50
Te verkrijgen in M.I. Emst

Met vreugde kondigen wij de uitgifte aan van een nieuw boek uit de Maitreya Uitgeverij. Het is een boek dat geschikt is voor niet-boeddhisten, beginnende boeddhisten en gevorderden.

Voor niet-boeddhisten biedt het een heldere uiteenzetting over de betekenis van de Boeddha, zijn Leer en de Spirituele Gemeenschap. Mensen die nieuwsgierig zijn naar wat het boeddhisme inhoudt, vinden in dit boek een heldere en eenvoudige uiteenzetting van alle belangrijke thema's. Mensen die overwegen om boeddhist te worden, vinden in dit boek een handleiding die hen kan helpen bij hun overwegingen.

Het boek "Toevlucht", met lessen van Geshe Sonam Gyaltsen, biedt een duidelijk overzicht van alle belangrijke thema's: wat houdt toevlucht in? Wat zijn de Drie Juwelen: Boeddha, Dharma en Sangha? Wat zijn de consequenties als ik toevlucht neem?

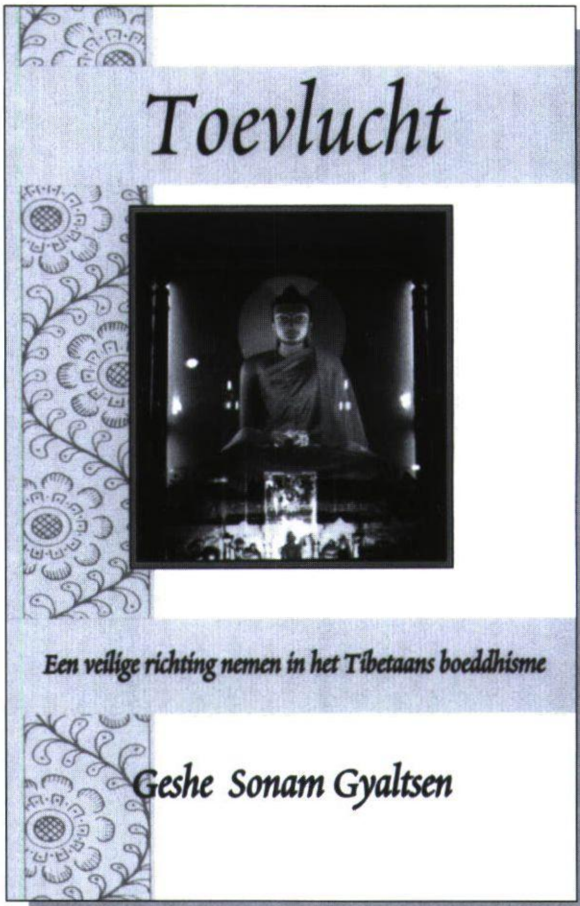
Voor boeddhisten die al langer bezig zijn, biedt het boek een uitstekende mogelijkheid om hun toevlucht te verdiepen: hoe kan ik mijn vertrouwen vergroten? Wat zijn de kwaliteiten van de Boeddha, Dharma en Sangha? Hoe kan ik onderscheid maken tussen de Drie Juwelen van toevlucht?

In de laatste twee hoofdstukken is een uitleg te vinden van zowel een dagelijkse beoefening als van een verdieping tijdens retraite. Ook voor andere Lam Rim-meditaties en retraites zijn deze twee laatste hoofdstukken behulpzaam. De Tibetaanse monnik en vaste leraar van het Maitreya Instituut, eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, legt overzichtelijk uit hoe te komen tot een schema voor dagelijkse meditatie en hoe zich voor te bereiden op een retraite. Daarmee is het boek een praktisch handboek geworden dat als leidraad kan dienen voor verdieping tijdens meditatie.

Voor mensen die de eerste voorzichtige stappen zetten om zelf een meditatie te begeleiden biedt het meditatieschema in hoofdstuk 9 een leidraad voor de meditatieopbouw. Het schema is ontstaan uit overleg met Geshela en oudere studenten die tijdens de cursussen in het Maitreya Instituut Emst de meditaties begeleiden.

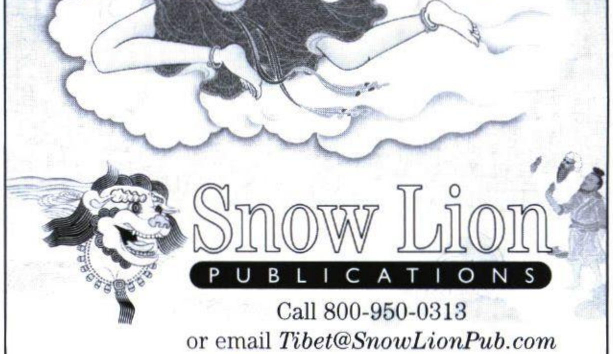
Zo dient dit boek vele doelen en nodigt uit tot lezen en herlezen. Dank zij de inspanningen van Koosje van der Kolk en Geney Stans is er een overzichtelijke lijn in het boek gekomen. Dank zij de inspanningen van Jan Paul leest het boek als een roman. Wij wensen de lezer veel leesplezier.

Zie elders in dit blad voor een uittreksel uit hoofdstuk 3, de objecten van toevlucht.



Advertentie

❖ www.SnowLionPub.com ❖
❖ 2,200 Books, Audio/Visual and Ritual Items ❖
❖ Tibetan Buddhist Teachings and Resources ❖



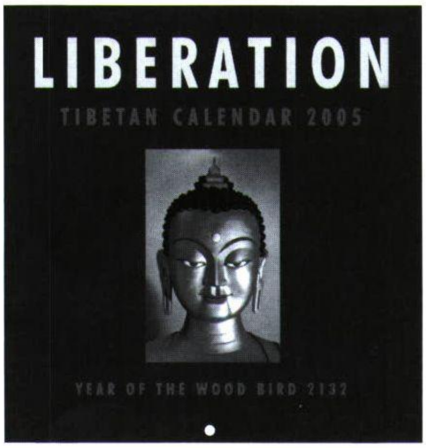
Snow Lion
PUBLICATIONS
Call 800-950-0313
or email *Tibet@SnowLionPub.com*
for our **FREE** Newsletter and Catalog

Tibetaanse kalenders 2005

In de winkels van het Maitreya Instituut in Amsterdam en Emst zijn weer veel kalenders te koop. U kunt ze ook laten toesturen vanuit Emst. Bel dan even met 0578-661450 of mail: maitreyabusiness@planet.nl

De bekende **Tibetan Art Calendar 2005** van **Wisdom Publications** met een maat van 42x58 cm en bij elke maand een nieuwe thangka, is deze keer weer erg mooi. Elke thangka is bovendien vergezeld van de bijbehorende tekst, die uitleg geeft van de betekenis van de geselecteerde boeddhavorm.
De prijs is incl. koker en verzendkosten dit jaar € 30,- per stuk. Er zijn ook nog een aantal kalenders van 2004 in voorraad die wij u leveren voor € 15,- p.st.

Een andere kalender is de **Tibetan Calendar 2005** van het **Liberation Prison Project** van de eerwaarde Robina Courtin. Deze unieke kalender in het formaat 16x 32 cm (geopend) heeft veel extra te bieden en vermeldt o.a: Speciale Boeddha dagen, verjaardagen van heiligen, poedja dagen, tsog- en sodjong dagen, volle en nieuwe maan, zon- en maaneclipsen, voorschriftdagen, ongunstige dagen voor activiteiten zoals: begrafenissen, beginnen met een nieuwe zaak, ophangen van gebedsvlaggen, huwelijksdagen en ongunstige dagen.



Deze kalender kost € 10,- plus portokosten indien besteld in Emst.

Mens

Beeld: Peta Vlieger

Mens, kijk naar jezelf,
Weet je dat je goud in handen hebt?
Mens, weet je wel hoe vrij je bent,
Met je 33 vrijheden?
Mens, weet je wel hoe rijk je bent,
Met je 10 rijkdommen?
Mens, zie je wel de Drie Juwelen
en het verborgen goud dat je kunt beleggen?
Mens, met je gouden leven
Heb je de mentale capaciteit te kunnen kiezen.
Mens, je kunt kiezen geen schade te berokkenen aan anderen
En daarmee een kostbaar mensenleven te veroorzaken.
Je kunt kiezen vrij te geven en te delen
En daarmee rijkdom te veroorzaken.
Je kunt kiezen onvermijdelijke pijn blijmoedig te verdragen
En een aantrekkelijk lichaam te veroorzaken in een welwillende kring.
Je kunt kiezen enthousiast te volharden in het goede
En daarmee succes en doorzettingsvermogen te veroorzaken in je beoefening.
Je kunt kiezen je geest stabiel te maken
En die stabiele geest te richten op de wijsheid van onderscheid tussen goed en kwaad.
Mens, wat maak je je druk om een verloren portemonnee, een verbroken relatie,
Zie je niet hoe je kostbare tijd als zand door je handen glijdt?
Mens, maak je druk om verspilde tijd die niet is toegewijd
Aan het je losmaken van de efemere verschijningen van dit leven.
Mens, richt je op zuiver gedrag, bundel je mentale kracht
En ontdek dat achter de illusie geen concreet ik schuilgaat.
Mens, maak je zo vrij van de banden van karma en verstorende emoties.
Mens, wat klaag je over eenzaamheid,
Als je met je mensenleven het welzijn van alle voelende wezens kan bevorderen.
Mens, wat klaag je over zieligheid,
Als dankbaarheid voor al hun goedheid op zijn plaats zou zijn?
Mens, wat klaag je over hoofdpijn,

Als talloze moederwezens voortdurend lijden aan de drie soorten kwellingen.
Mens, wat klaag je over liefdeloosheid als je kunt wensen
Dat al die wezens met wie je zo intiem verbonden bent, gelukkig mogen zijn?
Mens, wat klaag je over zinloosheid als je kunt besluiten
Al die wezens naar de verlichte staat te leiden.
Mens, wat verdoe je je tijd met zinloze activiteiten voor dit ene leven
Als je een stralende boeddha worden kan.
Mens, richt al je ambitie op de wens een verlichte te worden
Die spontaan lichamen uitstraalt om alle wezens voortdurend te gidsen.
Mens, geef je eigenbelang op
En geef zonder vast te willen houden.
Doe goed, zonder te willen schaden,
Zuiver jezelf en ontwikkel je capaciteiten.
Wees verdraagzaam, reageer niet met boosheid maar met liefde,
Zet enthousiast door en geef niet op.
Bundel je mentale kracht en kijk naar binnen.
Kijk in de spiegel van je zelf en ontdek zelfloosheid.
Richt je lamp van wijsheid op de verschijnselen en ontdek zoheid.
Mediteer op leegte en los zo de twee soorten mentale verduisteringen op.
Mens, geef je vruchteloze verlangen naar vereniging op,
Verenig positieve energie met inzicht,
Verenig methode met wijsheid,
Verenig gelukzaligheid met leegte,
Verenig het regenbooglichaam met het helder licht.
En vaar zo in transcendente wijsheid
van onscheidbare gelukzaligheid en leegte
Met de boot van je kostbare mensenleven
In volle vaart naar het boeddhaschap.

Tekening: Inez Abbink

Dit gedicht is geschreven onder de inspiratie van Dagpo Rinpochee
tijdens de Lam Rim retraite in november 2003 in Le Rochette, Frankrijk,
door Koosje van der Kolk

De kracht van samenwerking

BIJ POEDJA'S EN GEBEDEN

Volgens de traditie van het Tibetaans boeddhisme hangt zowel werelds als spiritueel succes af van het verzamelen van grote hoeveelheden positieve energie. Zonder een grote verzameling positieve energie zal de vooruitgang in de Dharma-beoefeningen traag zijn en ook in het dagelijks leven zullen moeilijkheden opkomen zoals slechte gezondheid, financiële problemen, relatieproblemen, sociale problemen enzovoort. Een van de meest effectieve methoden om positieve energie te verzamelen, waarbij we gelijktijdig anderen van dienst zijn, is het doen van gemeenschappelijke gebeden en offerdiensten. De grote meesters van het verleden en heden hebben aangegeven dat samenwerking in het doen van gebeden en poedja's veel effectiever is dan alleen gebeden doen. Daarom hebben zowel kloosterlingen in de Tibetaans boeddhistische kloosters als leken door de eeuwen heen een groot deel van hun tijd en energie gewijd aan gemeenschappelijke gebeden en offerdiensten. Met als doel het geluk en welzijn van alle wezens in heel het universum te bevorderen. Terwijl de gemeenschappelijke gebeden tevens veel obstakels opheffen in het proces van het bereiken van realisaties op het pad naar verlichting. Wij zijn zo fortuinlijk dat het Maitreya Instituut tenminste 4x per maand de mogelijkheid biedt tot het doen van gemeenschappelijke poedja's. Daarom willen wij u van harte uitnodigen hieraan zoveel als u kunt deel te nemen. Het is uitermate heilzaam om gemeenschappelijk de verdiensten ervan toe te wijden aan het bereiken van de tijdelijke en uiteindelijke doelstellingen en het welzijn van de wereld.

Eerwaarde Michael Losang Yeshe

NB. Aangezien we momenteel zo fortuinlijk zijn eerwaarde Michael Losang Yeshe in ons midden te hebben die volledig op de hoogte is van het leiden van poedja's, willen wij u van harte uitnodigen deze zeldzame kans niet te missen. Wilt u per e-mail op de hoogte gehouden worden van de tijden van de poedja's, geef dan uw e-mail adres door aan koosje.kolk@wanadoo.nl dan wordt uw adres toegevoegd aan de e-mail box die u op de hoogte stelt van de tijden van de poedja's. In het algemeen kunt u ervan uitgaan dat de poedja's plaatsvinden op de dagen zoals die in het Maitreya Magazine vermeld staan, des avonds om 19.30 uur, tenzij de avond bezet is vanwege een cursus; dan is het tijdstip 16.30 uur.

Koosje van der Kolk

འདོད་ཡོན་སྣ་ལྔ།

HET SPROOKJE VAN SAMENWERKING, GENAAMD:

De vier vrienden

Er waren eens een olifant, een aap, een pauw en een konijn, die hun krachten bundelden. Ze besloten samen te werken om een fruitboom te planten zodat ze een voortdurende stroom van vruchten kregen. De pauw vond een zaadje en plantte het. Het konijn gaf het water. De aap gaf het mest. En de olifant bewaakte de plek.

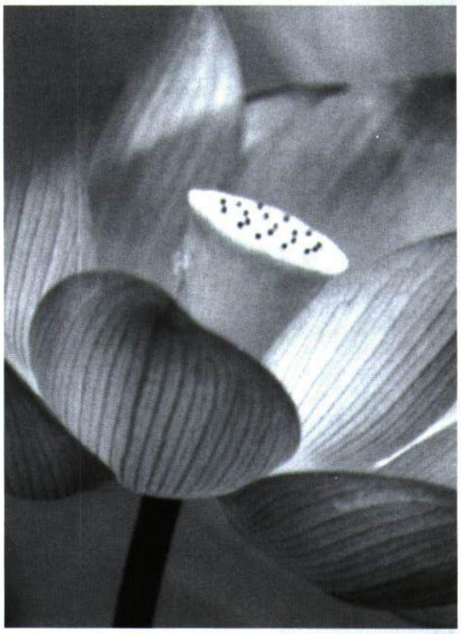
Toen het fruit rijp was, was de boom zo hoog dat ze de vruchten in de top niet konden bereiken. De vier dieren klommen op elkaar en maakten zo een toren. En zo konden ze het fruit van de hoge takken plukken.

(Uit een Bhutanese reisgids)

Vertaling: Ineke Zuidervaart

Suggestie

VAN LAMA ZOPA RINPOCHEE:



Als je iets wilt doen voor de wereldvrede zijn dit de beste beoefeningen:

- **Lofzang aan Boeddha Shakyamoeni**
- **het Zevendelig Gebed**
- **het reciteren van de 'Sutra of Golden Light'**

Deze beoefeningen hoeven niet in de centra gedaan te worden, u kunt ze ook zelf thuis doen. De eerste twee zijn te vinden in het gebedenboek dat door het Maitreya Instituut is uitgegeven. De Sutra of Golden Light wordt in het Nederlands vertaald maar is voorlopig slechts in het Engels te vinden en wel op de volgende website: http://www.fpmt.org/teachers/zopa/advice/Default.asp

Tibet nieuws

DERDE TIBETAANSE DELEGATIE NAAR BEIJING EN TIBET

Van 12 tot 29 september bezocht een Tibetaanse delegatie een aantal Chinese steden en andere plaatsen in Karze (Tibet). De eerste stop voor de twee vertegenwoordigers van Zijne Heiligheid de Dalai Lama en hun twee assistenten was Beijing, waar zij gesprekken voerden met ambtenaren van de Chinese regering over "zaken betreffende Tibet".

Hoewel zij in een verklaring niet zijn ingegaan op de onderwerpen van gesprek wordt aangenomen dat de Tibetaanse delegatie een manier zoekt om Zijne Heiligheid in zijn hoedanigheid van religieuze leider terug te laten keren naar Tibet, eventueel in ruil voor het aanvaarden van de Chinese heerschappij over dat land. Wel moeten er garanties komen dat de Dalai Lama het hele jaar door in het Potala Paleis mag wonen en niet als een soort gevangene in Beijing wordt gehouden. Hij zou de onbetwiste autoriteit moeten hebben over de publicatie en het redigeren van alle religieuze teksten alsook het benoemen van abten van kloosters en het vinden en kiezen van alle tulku's (erkende reïncarnaties van overleden boeddhistische meesters). Hij wil volledige vrijheid hebben om het land te verlaten wanneer hij dat wil en te mogen reizen naar alle gebieden die door Tibetanen worden bewoond. De meerderheid van de zeven miljoen Tibetanen woont buiten de grenzen van de Tibet Autonome Regio (TAR). De angst van de Chinese regering is echter dat de diepgewortelde Tibetaanse eerbied voor de Dalai Lama ervoor zal zorgen dat, als de Dalai Lama eenmaal in het Potala zit, enige scheiding van kerk en staat onmogelijk te handhaven zal zijn waardoor de Chinese Communistische Partij haar invloed op het Tibetaanse volk zou verliezen.

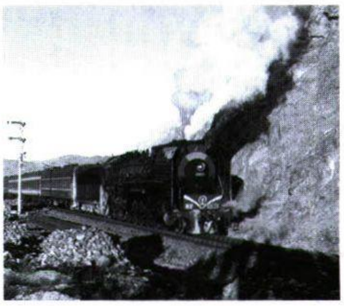
Volgens de verklaring van het hoofd van de delegatie, de heer Lodi Gyari, willen beide partijen echter de gesprekken in de toekomst voortzetten. Het bezoek van de Tibetaanse delegatie was het derde in een reeks die begon in september 2002. Er is geen datum bekend van een volgende ronde.

HONDERDEN WERKLOZEN PROTESTEREN

Volgens Radio Free Asia blijven tenminste 200 Tibetaanse studenten protesteren buiten de kantoren van de lokale regering in wat nu Qinghai provincie heet. Aan de studenten waren banen toegezegd die nu aan Chinezen 'van buitenaf' worden gegeven. Het grootste onrecht, vinden de studenten, is dat de overheid hun ouders had overgehaald om het hoge schoolgeld voor hun universiteitsstudie te bekostigen door landerijen of vee te verkopen met de belofte dat hen na hun studie goede banen wachtten. De protesten geschieden in stilte bij het hoofdgebouw van de Golog Prefectuur.

RECORD AANTAL TOERISTEN IN TIBET

Volgens Xinhua, het officiële Chinese nieuwsagentschap, heeft dit jaar een record aantal toeristen Tibet bezocht. In de eerste acht maanden van het jaar hebben zo'n 870.000 Chinese en buitenlandse toeristen de Tibet Autonome Regio bezocht, bijna twee keer zoveel als vorig jaar.



SPOORLIJN HALVERWEGE

Volgens Xinhua is er nu 645 km spoor gelegd, oftewel 56 procent van de 1.142 kilometers spoorlijn die nodig zijn om Goldmud met Lhasa te verbinden. Er werd in 2001 begonnen met de spoorlijn, de eerste in Tibet en de hoogste in de wereld. Volgens de planning kan in juli 2007 het vervoeren van passagiers en goederen beginnen. De spoorlijn zal de reis vanuit China naar Tibet vergemakkelijken en hierin ligt de vrees voor en de kritiek op deze spoorverbinding. Het zal nog verleidelijker worden voor Chinese kolonisten om naar Tibet te verhuizen en dat land wordt nu

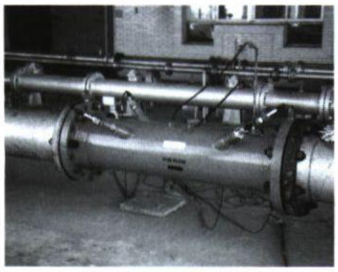
SAVE TIBET

De **Tibet Support Groep Nederland** (TSG-NL) zet zich in voor internationaal erkende mensenrechten en democratische vrijheden voor het Tibetaanse volk.

al overspoeld met deze gelukszoekers, die bevoorrecht worden op het gebied van werkgelegenheid en handelsmogelijkheden.

CHANGTANG VOL OLIE- EN GASRESERVES

Vermoedelijk zit er een groot hoeveelheid olie en gas onder de uitgestrekte Tibetaanse woestijnachtige hoogvlakte de Changtang. De verwachting is dat er daar een nieuw centrum voor gas- en oliewinning gevestigd zal worden.
Changtang is één van de minst ontwikkelde gebieden van de Tibet Autonome Regio. De structuur en omgeving ervan zijn zeer vergelijkbaar met de olievelden rond de Kaspische zee en in het Midden Oosten, wat wijst op de aanwezigheid van reserves van fossiele brandstof. Tot nu toe is er een oliereserve van zo'n 100 km in lengte langs de zuidelijke kant van de Changtang ontdekt en verwacht wordt dat meer olie in het midden ervan zal worden gevonden.
Eerder onderzoek door het Ministerie van Land en Natuurlijke Rijkdommen heeft ook de mogelijke aanwezigheid van gashydraat in dat gebied aangetoond.
Gashydraat is een veelbelovende nieuwe vorm van energie die van pas kan komen om het kritieke Chinese binnenlandse tekort aan brandstof te verhelpen.



FILM "WHAT REMAINS OF US" WINT PRIJS IN VS

Tijdens het Hollywood Film Festival 2004 won deze zeer indrukwekkende film van François Prevost en Hugo Latulippe de prijs voor Best Documentary. De film volgt de jonge Tibetaanse vrouw Kalsang Dolma - die in ballingschap is opgegroeid - tijdens haar reis naar Tibet. Ze neemt een kleine videorecorder met zich mee en toont daarop een vijf minuten lange boodschap van Zijne Heiligheid de Dalai Lama aan groepjes mensen in hun huiskamer, tent of klooster. Hun reacties zijn verbluffend, hun verhalen aangrijpend en hun moed is indrukwekkend.
In een poging de identiteit van de Tibetanen die in beeld te zien zijn te beschermen wordt er heel voorzichtig met de film gewerkt. Meestal worden bij het vertonen ervan de toeschouwers op het bezit van opname apparatuur (camera's, enz) gecontroleerd. De film werd in het MI Amsterdam vertoond – onverwachts – aan het einde van de Heart Shrine Relic Tour in Amsterdam. Een groep Tibetanen, veelal uit de asielzoekerscentra in Nederland, was gekomen om een zegening van de relikwieën te ontvangen. Tijdens hun bezoek aan het centrum werd er gebeld met de vraag of wij de film aan hen kon laten zien en zo werd, na het vertrek van het publiek, "What Remains of Us" aan een groep Tibetanen en vrijwilligers vertoond.
De film heeft meerdere internationale prijzen gewonnen, is uitgenodigd om vertoond te worden bij de International Documentary Film Festival in Amsterdam en komt mogelijk in aanmerking voor een Academy Award.

TIBETAANS FESTIVAL IN RUSLAND

Van 14 t/m 31 oktober werd een Tibetaans festival in Moskou gehouden, georganiseerd door het pas opgerichte Tibet House in die stad. Tijdens het festival speelden enkele oprichters van het Tibet House in New York, Richard Gere en Prof. Robert Thurman, een belangrijke rol. Ook waren de relikwieën van de Heart Shrine Relic Tour daar aanwezig.
De (Tibetaans) boeddhistische gebieden zoals Kalmykia, Buryatia, Mongolië en Tuva zijn nu autonoom maar zijn nog nauw bij Rusland betrokken. Er zijn eeuwenoude historische banden tussen Tibet en Rusland en er wordt gehoopt dat dit festival deze banden nieuw leven in zal blazen. Volgend jaar willen de organisatoren meer aandacht besteden aan muziek en toneel en het jaar daarop aan films over Tibet.

MISBRUIK FRANSE APPARATUUR

De in Parijs gevestigde organisatie 'Reporters Without Borders' meldt dat een Franse elektronicafirma, Thales, aan de regering van de Volksrepubliek China apparatuur levert waarmee signalen van buitenlandse radiostations worden vervormd. Het wordt de mensen zo onmogelijk gemaakt om naar uitzendingen van onder meer de BBC World Service, Voice of Tibet en Radio Free Asia te beluisteren. De organisatie heeft de Franse regering opgeroepen bedrijven te waarschuwen voor de gevolgen die het verkopen van apparatuur aan de Chinese regering voor de bevolking kan hebben.

Door Paula de Wijs

DHARMA OP HET INTERNET

Roy Harvey van het FPMT International Office schrijft dat er nieuwe stukken te besluisteren zijn op de FPMT radio: Ga naar www.fpmt.org en klik op Media/FPMT Radio.

Daar vindt u:

- His Holiness the Dalai Lama in Miami: The Instructions on the Garland of Views. Recorded Live at the Office Depot Center (Public Talk) and the University of Miami English Translation by Geshe Thupten Jinpa, September 19-21, 2004.
- Ven. Kirti Tsenshab Rinpochee, Uttaratantra teachings. De lessen van 2003 en 2004 in Land of Medicine Buddha zijn nu online.

Er zijn ook andere lezingen beschikbaar van:

- Lama Zopa Rinpochee
- Lama Thubten Yeshe

DISCOVERING BUDDHISM ONTDEK HET BOEDDHISME (MIND AND ITS POTENTIAL)

U kende waarschijnlijk al het Buddhist News Network (BNN), waar veel informatie over allerlei boeddhistische zaken was te vinden. Het BNN is nu veranderd in het Buddhist Channel oftewel het BC en is te vinden op: http://www.buddhistchannel.tv

Op dit ogenblik staat er een leuk stuk op over Ven. Thubten Gyatso, de Australische monnik die geruime tijd het FPMT-centrum in Mongolië leidde en die binnenkort aan een drie jaar retraite begint – nadat hij in oktober de één maand durende Lam Rim-cursus in Kopan leidt!

DINSDAGAVONDEN MET VEN. MICHAEL EN KOOSJE VAN DER KOLK

Vanaf 1 februari 2005
Van 19.00 – 21.30 uur
Meditatie en introductie van het doel van het leven vanuit boeddhistisch perspectief

De dinsdagavonden in MI Emst bieden een programma waarin onder leiding van Koosje van der Kolk in het Nederlands meditaties worden geleid van 19.00 - 19.45 uur. Direct hierop aansluitend introduceert Ven. Michael de verschillende aspecten van het doel van het leven vanuit boeddhistisch perspectief. Ven. Michael spreekt Engels. Zijn lezing duurt van 20.00 - 21.00 uur. Vervolgens is er gelegenheid voor vragen en antwoorden onder het genot van een kopje thee tot 21.30 uur.
Het is niet nodig boeddhist te zijn of te worden. Lezing en meditatie zullen elkaar inspireren. De meditaties vinden al plaats elke dinsdag vanaf dinsdag 11 januari 2005.
De lezingen beginnen op 1 februari. 2005.
Beide onderdelen zijn ook afzonderlijk te volgen.

Kosten: vrijwillige bijdrage
Plaats: Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 (Laarstraat 27), 8166 HA Emst
Tel 0578 - 661450

ZIE VOOR DE ACTUELE KOSTEN VAN CURSUSSEN ONZE INTERNETSITE: WWW.MAITREYA.NL

U KUNT DE KOSTEN VAN CURSUSSEN OOK TELEFONISCH OPVRAGEN.

Met ingang van 12 december 2004 zijn beide bushaltes Laarstraat, komende uit de richting Zwolle en komende uit de richting Zwolle/Epe, opgeheven.
Voortaan kunt u het best de snelbus nemen vanaf station Apeldoorn of vanaf station Zwolle (deze rijdt over de snelweg A50) en uitstappen bij de eerste halte in Epe. Wij kunnen u daar ophalen.

Wij verzoeken u uw aankomst het liefst een hele dag tevoren aan te kondigen.

Komt u voor een weekendcursus op vrijdagavond of een twee-daagse of een-daagse cursus op zaterdagochtend en wilt u in Epe worden opgehaald, bel dan vrijdag tussen 10.00 en 16.00 uur 0578-661450 en geef aan hoe laat u in Epe denkt te arriveren.

Onze excuses voor het ongemak!

INDIEN ONBESTELBAAR RETOUR
MAITREYA INSTITUUT EMST
HEEMHOEVEWEG 2
8166 HA EMST
NETHERLANDS

TPG Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas

7431ZC1

Steijn, W. van / 1967
Voorhorsterbrink 1
7431 ZC Diepenveen

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
januari, februari, maart 2005

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Susanne Bulten

MEDEWERKERS AAN DIT NUMMER:
Eerwaarde Michael
Paula de Wijs
Katelijne Hooymaijers
Susanne Bulten
IJke Krol
Nico Knol

FOTO'S VAN:
Jan Paul Kool
Tom Uhl
Koosje van der Kolk

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert
Susanne Bulten

VORMGEVING
Alex van Baar en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Thangka met Lama Tsong Khapa, geschilderd door Andy Weber. Gedoneerd door de studenten van het Maitreya Instituut.

DRUK
Drukkerij Fokker
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 20,- in Nederland, € 30,- in Europa en € 44,- in overige landen. Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers € 5,00 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Annelies van der Heijden
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Annette van Citters

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Ven. Kaye Miner, director M.I. Emst
Jacoba Postma, ledenvertegenwoordiger
Fokje Westerling, PR en communicatie

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Website: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 10-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Website: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.
Zie ook onze website: www.maitreya.nl

MAITREYA GRONINGEN
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op de stijgende kosten hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

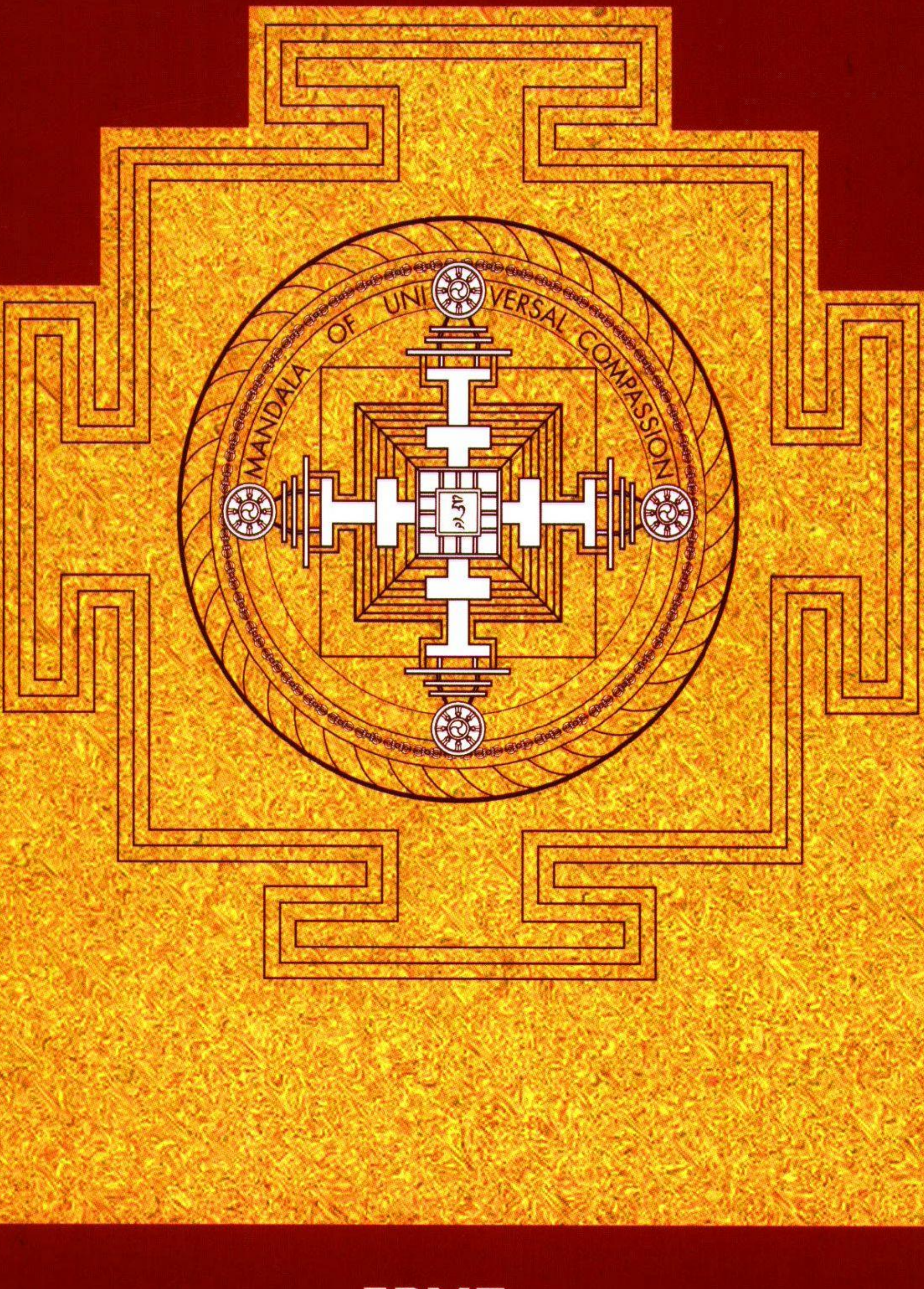
BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bijvoorbeeld: Geshe Actie, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.
Bestellingen per e-mail:
maitreyabusiness@planet.nl

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION